MANGAYAR MALAR

ஆகஸ்ட் '95 ரூ. 9/-

மங்கையர் மலர்



தனக்குத்தானே சிசேரியன் செய்து கொண்ட பெண்!

— தெற்காசிய பெண் பத்திரிகையாளர் கூட்டத்தில் விவாதம்

வியக்க வைத்த அந்த இளைஞர்கள்!

சில பிரச்னைகள்! சில வார்த்தைகள்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்

இப்போதெல்லாம் ரொம்ப வேலை... அலுவலகம் போகும் பெண்ணானாலும் சரி, போகாத பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி... காலம் அப்படி இருக்கிறது. குழந்தை, ஸ்கூல், ஹோம்வொர்க், ஆபீஸ்... சரி, திரும்பத் திரும்ப அந்தப் புராணத்தையே பாடி என்ன செய்ய?

மொத்தத்தில் நமக்கு மிஞ்சுவது சோர்வு. என்னத்தைக் கண்டோம் இந்த வாழ்க்கையில் என முப்பது முப்பத்தைந்து வயதிற்கு விரக்தி வந்து விடுகிறது. நம்முடைய சோர்வு, விரக்தி காரணமாக வரும் கோபத்திற்கு பலிகடா குழந்தைகள், கணவன், குடும்பம். முப்பத்தைந்து வயதிற்கு மேல் ஒரு சிடுசிடுப்பு முகத்தில் ஏறிவிடுகிறது. 'சட்'டென நிலை இழந்து கோபம் வந்து விடுகிறது. இதற்கான பட்டங்களும் நிறைய. இளம் வயதில் படித்து வாங்கியப் பட்டங்களை விட இந்தப் பட்டங்கள்தான் நிலைத்து விடுகிறது. குறிப்பாக பல்வேறு வேலைகள் அதிகம் உள்ள பெண்கள் வேலைப்பளு தாங்காமல் இப்படி ஆகிவிடுவது சகஜமாகி விடுகிறது.

இவர்களையே கொஞ்சம் கிட்டப் போய் அவர்கள் போட்டுக் கொண் டிருக்கும் முகத் திரையை விலக்கி உள்ளே கொஞ்சம் எட்டிப் பாருங்கள். 'ஏன், என்னாச்சு உனக்கு?' என பரி வோடு ஒரு வார்த்தை கேட்டுப் பாருங்கள். 'சட்'டென அழுது விடுவார்கள்.

"என்னால முடியலம்மா. ஓடிஓடி ஓய்ஞ்சுட்டேன். எதற்காக இந்த டென்ஷன், அவஸ்தைன்னே தெரியலை. எல்லாத்தையும் விட்டொழிச்சுட்டு ஓடிடலாமான்னா முடியலியே. இது ஒருவழிப் பாதைதான். இனிமே இதிலேருந்து மீள்றது எங்க?"

"எனக்கு ஓய்வா? கட்டையில போறப்பதான் ரெஸ்ட். வரவர ரொம்ப வெறுப்பா இருக்கு. கோவமா வருது!"

வேலை பளு, உடல் அவஸ்தை மட்டுமல்லாமல் உற்றார் உறவினர் தொல்லைகளும் சேர்ந்து விட்டால் இன்னும் கேட்கவே வேண்டாம். 'சுருக், சுருக்' என குத்தும் பேச்சுக்கள், எத்தனை செய்தாலும் முகம் மலராத உறவுகள்.

"கடவுளே, என்னை ஏன் இப்படி வதைக்கிறே? எனக்கு இந்த வாழ்க்கையில் இருந்து விடுதலையே கிடையாதா?" என அழுவார்கள்.

இன்னும் அடுத்தபடியாகக் குழந்தை



• இராமகிருஷ்ணன்

இல்லாதவர்கள், கறுப்பு, எடுப்புப்பல் என அழகில்லாத தோற்றத்தில் இருப்பவர்கள், என சில ஊனங்கள் இருந்து விட்டாலோ இன்னும் கேட்கவே வேண்டாம்.

நாடெங்கும் வருத்தமுற்று புலம்பும் பெண்கள் கூட்டம்தான்...

சமீபத்தில் இரண்டு இளைஞர்களைப் பற்றி அறிய நேர்ந்தது. இராமகிருஷ்ணன் என ஒரு மனிதர். தலை, முகம், மட்டுமே சுவாதீனத்தில் உள்ள மனிதர். கழுத்துக்குக்கீழ் எந்த உணர்ச்சியும் கிடையாது. வீல்சேர்தான். இன்னொருவர் சங்கரராமன். நாளுக்கு நாள் ஒவ்வொரு உறுப்பாக சுவாதீனம் இல்லாமல் போய்க் கொண்டு இருப்பவர். இப்போதைக்குக் கை, கால் இரண்டும் சுவாதீனம் இல்லை. இவ்விருவரின் அடிப்படை தேவைகளைக் கூட அடுத்தவர்தான் கவனிக்க வேண்டும். இராமகிருஷ்ணன் நன்றாக இருபத்தியிரண்டு வயது வரை வளர்ந்து விட்டு, இராணுவத்தில் சேர மருத்துவத் தேர்வுக்குப் போனவர், அவற்றுள் ஒரு தேர்வான மரத்திலிருந்து குதித்தபோது முதுகுத் தண்டு வடம் பாதித்து சுவாதீனம் இழந்து விட்டார். இன்னொருவர் நாலு வயது முதல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊனம் அடைந்து வருகிறார்.

உலகமெலாம் இளைஞர் கூட்டம் சகல சௌபாக்கியங்களையும் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும்போது இப்படியாகி விட்ட இவர்கள் எத்தனை கடவுளை நிந்திக்க வேண்டும்? ஆட்டம், பாட்டம், காதல் என வாழும் இளைஞர்களைப் பார்த்தால் வெறுக்க வேண்டும்? 'இறைவா என்னை ஏன் இப்படி படைத்தாய், என்னைச் சாகவிடு' என்றல்லவோ அழ வேண்டும்?

அதெல்லாம் ஒன்றும் செய்யவில்லை. ஆயக்குடி என்ற ஊரில் 'அமர் சேவா சங்கம்' என்ற ஒன்றை ஆரம்பித்து அவர்களைப் போலவும், போலியோ வாலும் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு பள்ளி நடத்துகிறார்கள். உடல் ஊனம் என்பது வெளிப்புறத் தோற்றம் தான். மனம் என்பது வைரம் போன்றது. அது நினைத்தால் எதையும் சாதிக்கலாம் என பிஞ்சுமனங்களில் மனத்தில் நம்பிக்கை ஒளி ஊட்டி வருகிறார்கள்.

ராமகிருஷ்ணன் கழுத்திற்குக் கீழே முழுமையாக சுவாதீனமே இல்லாதவர், நினைவு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியமான வாலிபனாக வளர்ந்த அவர் திடீரென ஒருநாள் முடமாக்கப் பட்டு விட்டார். தன்னை இப்படியாக்கிய இறைவனைப் பார்த்துச் சிரித்திருக்கிறார். இவ்வளவு பெரிய கொடூரம் தன் வாழ்வில் நடந்ததும் நல்லதுக்குதான் என, எதனால் தான் கஷ்டப்பட்டாரோ அதையே ஆயுதமாக்கிக் கொண்டு இன்று மிகப்பெரிய தொண்டு செய்து வருகிறார்.

நாம்....? கண், மூக்கு, கை, கால் எல்லாம் இருக்கிறது. மனத்தில் குழப்பம், பயம், தன்னம்பிக்கையின்மை. இதைச் செய்ய முடியுமோ முடியாதோ எனச் சந்தேகம். திட்டமிட்ட, இனிமையான வாழ்க்கை வாழத் தெரியாமல் மேலும் மேலும் நம்மை நாம் சிக்கலில் மூழ்கடித்துக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

தேவையா...? வேண்டாம் இந்த நிலைமை நமக்கு. 'எனக்கு ஏன் இந்தக் கஷ்டம் இறைவா?' என புலம்பாதீர்கள். சாதனை படைத்த அத்தனை பேருடைய வாழ்க்கையிலும், யாரும் அதை அவர்களுடைய கையில் கொண்டு வந்து தரவில்லை. மிகப்பெரிய போராட்டம் நடத்தி, மனவுறுதி தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்பட்டுத்தான் சாதனை படைத்தார்கள். அவர்களுக்கும் உறவினர்களின் பேச்சு, நண்பர்களின் துரோகம், மேலே இருப்பவர்களின் அவமரியாதை அத்தனையும் உண்டு. ஆனால் அவர்கள் செய்தது ஒன்றே ஒன்றுதான்...

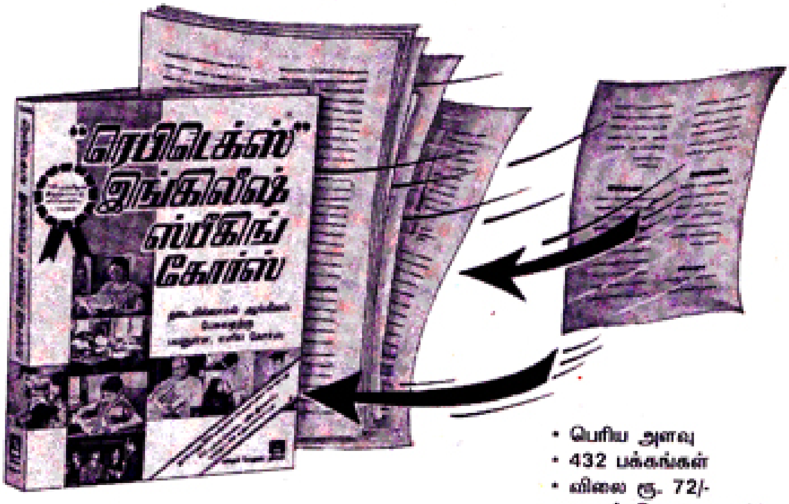
தங்களுக்கு எதெல்லாம் கெடுதி என மற்றவர்கள் நினைத்துச் செய்தார்களோ அதையே இவர்கள் தங்கள் முன்னேற்றத்திற்குப் பயன்படுத்திக் கொண்டார்கள், இராமகிருஷ்ணன் தான் உடல் சுவாதீனமற்றுப் போனதாலேயே அதே போலவுள்ள மற்றவர்களுக்குத் தொண்டு புரிய வந்தது போல.

சிந்தியுங்கள். வாழ்க்கையில் போராட்டங்கள் சகஜம். போராட்டம் இல்லாத வாழ்க்கை சுவைக்காது. பெரிய பிரச்னை வந்தால் ஐ.ஏ.எஸ். தேர்வு எழுதுவது போல. அதைக் கடந்து விட்டால் பெரிய முன்னேற்றம்தான். இப்படியே ஒவ்வொன்றையும் தைரியமாக எதிர்நோக்குங்கள்.

'காலனே இங்கே வாடா, உனைக் காலால் மிதிக்கின்றேன்' என்றான் பாரதி. தைரியம் கொள்வோம். சக்தி... நமக்குத்தான் அந்தப் பெயர்!

ஐந்து கோடிக்கும் மேற்பட்ட வாசகர்களால் போற்றப்பட்டது

"ரெபிடெக்ஸ்"® இங்கிலீஷ் ஸ்பீகிங் கோர்ஸ்



வருடங்களாகத் தொடர்ந்து அனைவருடைய நம்பிக்கைக்கும் பாத்திரமான, மிகச்சிறந்த, ஈடு-இணையற்ற கோர்ஸ்

* பெரிய அளவு
* 432 பக்கங்கள்
* விலை ரூ. 72/-
* தபால் செலவு ரூ. 8/-

மாணவர்கள், இல்லத்தரசிகள், வியாபாரிகள், அலுவர்கள் மற்றும் தொழிலதிபர்களுக்குப் பயனுள்ள சுலபமான, எளிதான, வலிமை பெற்ற கோர்ஸ்



It's really a good book to learn Spoken English.

Kapil Dev

இப்பொழுது **30%** அதிக சக்திவாய்ந்தது

★ ஆங்கிலத்தில் சொற்கள் உருவாக்கம் ★ நிறுத்தக் குறிகள் மற்றும் சுருக்கங்கள் ★ சொற்களின் உச்சரிப்பு ★ நேர் கூற்று பிறர் கூற்று ★ எதிர்மறைச் சொற்கள் ★ சில குழப்பமேற்படுத்தும் சொற்கள் ★ சொற்கள் பயன்படுத்துவதில் ஏற்படும் சில சாதாரணப் பிழைகள்

சொல்லாட்சிக்கு ஒரு திறவுகொல்

★ இருசொல் வினைச் சொற்கள் ★ மரபுத் தொடர்களும் சொற்றொடர்களும்.

இருப்பினும்

பணம் வாபஸ் உத்திரவாதம்

ரெபிடெக்ஸ் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் உங்களுக்கு ஒரு வேளை திருப்தியளிக்காவிட்டால், அதை எங்களுக்குத் திருப்பி அனுப்பவும். தபால் செலவு போக மீதமுள்ள தொகை உங்களுக்கு உடனடியாக திருப்பி அனுப்பப்படும்.

Available at leading Bookshops, A.H.Wheeler's & Higginbotham's Railway Bookstalls or ask by V.P.P. from:

PUSTAK MAHAL 22/2 Mission Road, Bangalore-560027 Ph: 2234025

H.O.: Delhi Ph: 3268292 • *Branches:* Bombay Ph: 2010941, 2053387 • Patna Ph: 653644

குறைந்த விலையில்

'திவ்ய வித்யா' அளிக்கும்

ரா. கணபதியின்

இலக்கியச் சுவையும் ஆன்மியப் பயனும் மிக்க நூல்கள்



ஸ்ரீ காஞ்சி மஹா ஸ்வாமிகளின் திவ்விய வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகளில் அபூர்வமான பலவும், பக்தர் பலரின் பல்சுவை அநுபவங்களும் கூறும்

காஞ்சி முனிவர் நினைவுக் கதம்பம்

(பக். 240 + viii, விலை ரூ. 25.00)

மஹா பெரியவாள் விருந்து

(பக். 172 + viii, விலை ரூ. 18.00)



ஸ்வாமி ஸ்ரீ ஸத்ய ஸாயி பாபா குறித்தவை :

அறிவு அறுபது

(பக். 230 + x, விலை ரூ. 24.00)

பாபா விதிக்கும் உயரிய வாழ்க்கைக் கோட்பாடுகளையும் சாதனை முறைகளையும் அவரது அறுபது அரிய உபதேசங்களில் வடிப்பது. ஸாயி சேவா தளத்தினருக்கும் மாணவருக்கும் மிக்க உபயோகமானது.

அற்புதம் அறுபது

(பக். 200 + viii, விலை ரூ. 20.00)

ஆழ்பொருள் பொதிந்தவையும், விநோத அம்சமே தூக்கலானவையுமான இரு வித பாபா அற்புதங்களில் அறுபது.

அன்பு அறுபது

அற்புத ஸாயியே மானுடமாக அணுகி நின்று அன்பு பொழியும் பாங்கினைக் கூறும் அறுபது கட்டுரைகள்.

(பக். 300 + viii, விலை ரூ. 30.00)

லீலா நாடக ஸாயி

(பக். 450 + xii, விலை ரூ. 45.00)

பல்சுவை ததும்பும் விதவிதமான ஸாயி அருள் விளையாடல்கள் ஏராளமாகக் கூறுவது.

ஸ்வாமி

(பகுதி I, விலை ரூ. 70.00 ;
பகுதி II, விலை ரூ. 40.00)

பாபாவின் ஐம்பதாவது வயது வரையிலான அவரது இதிஹாஸ வாழ்க்கையை விரிவாக விளக்கும் 1000 பக்க வரலாறு.

BABA : SATYA SAI

(Parts I & II, Rs. 50.00 each)

Free rendering of SWAMI — Baba's Life in Tamil upto His 50th year with exhaustive explanations of Avatarhood and Miracles.

தபாற் செலவு தனி.

திவ்ய வித்யா டிரஸ்ட்,

106/1, ஹபிபுல்லா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017. தொ.பே : 8283360.

உடல் இளைக்க ஒரு மெஷின்!

"விஞ்ஞானம் முன்னேற முன்னேற என்னென்ன புதுமைகள் எல்லாம் வந்துவிட்டது பாருங்கள்" எனச் சிரிக்கிறார் அழகுக்கலை நிபுணர் மைதிலிபாபு. உலக அளவில் அழகுக்கலை நிபுணர்கள் சமீபத்தில் ஹாங்காங்கில் கூடி கலந்துரையாடி இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குத் தேவையான உலகத்தரம் வாய்ந்த சாதனங்களும் கூட அங்கு விற்பனைக்கு வந்தனவாம்.

"ஏதோ சும்மா நான்கு ஓட்டை உடைசல்களை வைத்துத் தயாரிக்கப்படும் சாதனங்கள் இல்லை அவைகள். கடுமையான தரப்பரிசோதனை, மற்றும் அவை கூறும் பலன்களைத் தருகிறதா என நிரூபிக்கப்பட்ட பின்தான் கண்காட்சியில் வைக்க அனுமதிக்கப்படும். இந்த முறை நான் அவற்றில் கண்ட மாற்றம் பெரும்பாலான சாதனங்கள் 'கம்ப்யூட்டரைஸ்டாக' இருந்ததுதான்.

உதாரணத்திற்கு ஃபேஷியல் செய்கிறோம் என வைத்துக் கொள்வோம். நாம் மஸாஜ் செய்யும் போது எந்த அளவு கிரீம் போய் இருக்கிறது, தேவையான அளவு பரவி இருக்கிறதா என்பதெல்லாம் அனுபவரீதியாகத் தான் தெரிந்து கொள்ள முடியும். ஆனால் 'கம்ப்யூட்டர் ஃபேஷியல்' அப்படியல்ல. ஒருவரைப் பரிசோதித்த பின் அவருக்கு இந்த அளவு கிரீம் மற்றும் மற்ற பொருட்கள் தேவை, இந்த அளவு மஸாஜ் செய்ய வேண்டும் என்பதையெல்லாம் கம்ப்யூட்டரில் பதிவு செய்து விட்டால் போதும். அழகாக துல்லியமாக ஃபேஷியல் செய்து விடப்படும்.

இது போல இன்னும் எவ்வளவோ அழகு சாதனங்கள் கம்ப்யூட்டர் இணைப்புடன் அற்புதமாக இருக்கிறது. அத்தனையையும் வாங்கிக் கொண்டு வந்து நம் பெண்களுக்குப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று ஆசையாக இருந்தது" என்கிறார் இவர்.

அத்தனையையும் வாங்கிக் கொண்டு வரவில்லையென்றாலும்





• எடை குறைக்கும் மெஷின்



• கம்ப்யூட்டர் ஃபேஷியல்

ஒரு பயனுள்ள மிஷினை வாங்கிக் கொண்டு வந்து இருக்கிறார் மைதிலி. அது உடலை இளைக்கவைக்கும் சாதனம். 'கம்ப்யூட்டரைஸ்ட் ஃபிட்னெஸ் மிஷின்' என அதற்கு நாமகரணம் சூட்டி இருக்கிறார்கள்.

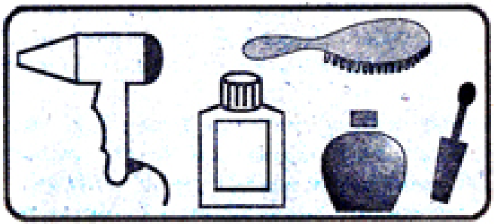
சாதாரணமாக உடல் எடை குறைய டயட், எக்சர்சைஸ் இரண்டும் வலியுறுத்தப்படுகிறது. ஆனால் பல பரிதாபத்திற்குரிய பெண்கள் இந்த இரண்டையும் மிகவும் ஸ்ட்ரிக்டாக கடைபிடித்தாலும் கூட அவர்கள் உடல் இளைத்தபாடாக இருக்காது. அவர்களுக்காக இப்போது நவீன ப்ரம்மாக்கள் இதைக் கண்டு பிடித்து இருக்கிறார்கள்.

இந்த மிஷினில் குறைந்தபட்சம் ஐந்து நாட்கள் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமாம். இதன் மூலம் பதினைந்து முதல் இருபது சென்டிமீட்டர் வரை அளவு குறைகிறது என்கிறார்கள். முதலில் உடல் இளைக்க விரும்புபவர்கள் முழுமையாக மருத்துவ பரிசோதனை செய்யப்படுகிறார்கள்.

இரத்தக்கொதிப்பு, சர்க்கரை, இருதய நோய் இவை உள்ளதா என பார்த்துக் கொள்கிறார்கள். அவைகள் இருக்கும் பட்சத்தில் மருத்துவர்களுடைய ஆலோசனையை நாடுகிறார்கள். மற்றபடி பிரச்னைகள் இல்லையெனில் இந்த கம்ப்யூட்டரைஸ்ட் மிஷினில் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்படுகிறார்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் மெஷினை உபயோகிப்பதற்கு முன் உடல் சுற்றளவு அளக்கப்படுகிறது. பின் இருபது நிமிட சிகிச்சைக்குப் பிறகு நாலு முதல் ஆறு சென்டிமீட்டர் வரை சுற்றளவு குறைகிறது என்கிறார்கள். சிகிச்சைக்கு முன் உடலில் போடப்படும் ஒருவித கிரீமும் கொழுப்புச் சத்தைக் குறைக்க பெரிதும் உதவுகிறது.

எந்தவிதமான உடற்பயிற்சியோ, டயட்டோ இல்லாமல் உடல் இளைப்பது எப்படி சாத்தியம் எனும் சந்தேகம் எழலாம். இந்த மெஷின் அவரவருக்கு எந்த அளவிற்குத் தேவையோ அந்த அளவிற்கு மஸாஜ் செய்கிறது. இதனால் உடம்பிலுள்ள கொழுப்புச் சத்து கரைக்கப்படுகிறது. இதற்கு முன்பாக மருத்துவ பரிசோதனை, அழகுக்கலை நிபுணரின் திட்டமிடல் எல்லாமே முழுமையாக செய்யப்பட்டு சிகிச்சையை மேற்கொள்கிறார்.



"நாங்கள் அவரவர் உடல்வாகிற்கு ஏற்ற மாதிரி எத்தனை நாட்கள் என்பதைத் திட்டமிடுகிறோம். இந்த மெஷினை அழகுக்கலை மருத்துவர்கள், சில பொது மருத்துவர்கள் ஆகியோரிடம் காண்பித்து அவர்களுடைய ஆலோசனையையும் கேட்டேன். இது இன்றைய காலக்கட்டத்திற்கு ஒரு வரப்ரசாதம் என்று கூட சொல்லலாம். ஏனென்றால் பெண்கள் டயட்டைக் கடைபிடித்து விடுவார்கள். நிறைய பேர் இப்போதெல்லாம் எண்ணெய், நெய், நொறுக்குத்தீனி இவற்றையெல்லாம் குறைத்து விட்டார்கள். ஆனால் உடற்பயிற்சி என்பதுதான் முடியாத காரியம் ஆகிறது. இவர்கள் ஓடும் ஓட்டத்தில் உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் ஏது? அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு இப்படிப்பட்ட விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகள் ரொம்ப உபயோகமாக இருக்கும்" என்கிறார் மைதிலி.

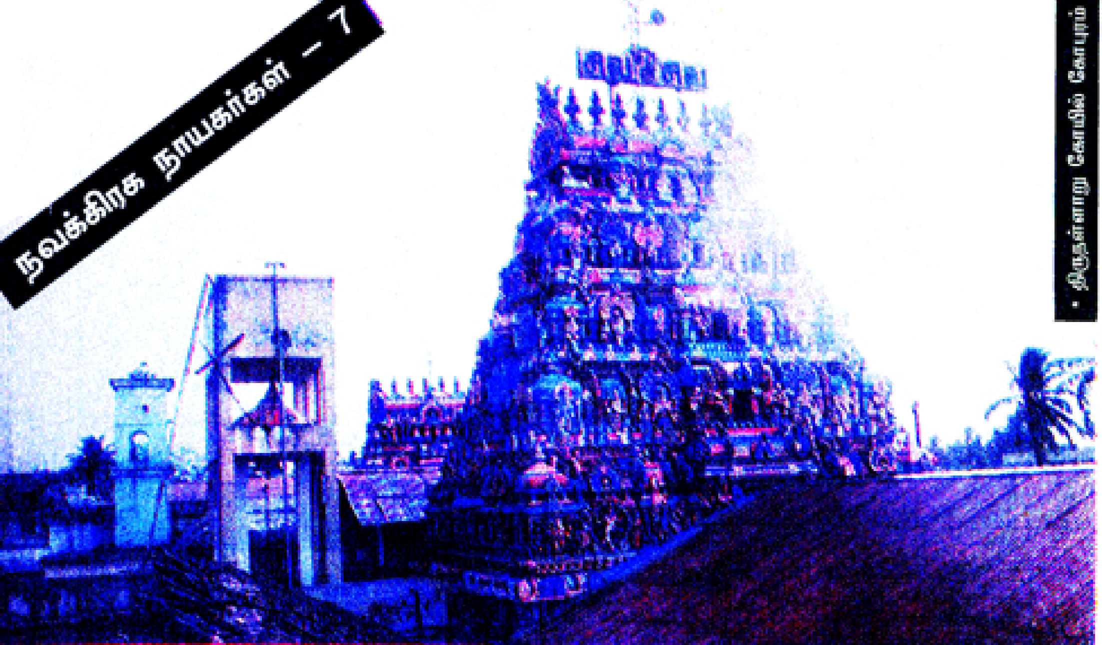
இந்த மெஷினில் இன்னொரு நன்மையும் உண்டாம். சாதாரணமாக உடல் இளைக்க உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கும், 'ஜிம்'முக்கு செல்பவர்களுக்கும் நல்ல பசி எடுக்கும். பசி எடுப்பது ஆரோக்கியமானதுதான். ஆனால், அந்தப் பசிக்கு உள்ளே போகும் பொருட்கள் மீண்டும் இவர்களை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்துவிடும். ஆனால் இந்த மெஷினில் சிகிச்சை எடுப்பவர்களுக்கு அந்த பிரச்னை வருவதில்லை. நார்மலாக சிகிச்சை முடிந்து விடுவதால் உடலுக்கு எந்தவித ரியாக்ஷனும் இருப்பதில்லை.

இப்படி ஒரு புதுமையை சென்னையில் நிகழ்த்தவுள்ள மைதிலி வெகுவிரைவில் முழுமூச்சாக இந்த சிகிச்சை தர ஏற்பாடு செய்து வருகிறார். இவருடைய மைதிலீஸ் அழகு நிலையம், 1. பிரகாசம் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17 ல் (தொ. பே. 825 5579) தொடர்பு கொண்டால் 'அப்பாயிண்ட்மெண்ட்' கொடுத்து சிகிச்சை தருகிறாராம்.

அழகுக்கலைக்காகவே தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருக்கும் மைதிலி இன்னும் என்னென்ன புதுமைகளைச் செய்யப் போகிறாரோ! அவருக்குத் தன் தொழிலில் இருக்கும் பக்தியும், ஈடுபாடும் பார்க்கும் போது இப்படிப்பட்ட உழைப்பே ஒருவரை முன்னுக்குக் கொண்டு வரும் எனப் புரிகிறது.

— வீனா

படங்கள் : சுரேஷ்



• திருநள்ளாறு கோயில் கோபுரம்

சனியைப் போல் கொடுப்பாரும் இல்லை. கெடுப்பாரும் இல்லை!

நவகிரக நாயகர்களிலேயே அனைவரும் அதிகம் பயப்படுவது சனிபகவானுக்குத்தான்! 'சனீஸ்வரன்' என தன் பெயரில் அந்த ஈஸ்வரனையே வைத்திருப்பவர். 'சனி பிடித்துக் கொண்டால் அவ்வளவுதான்' என்றும், 'சனிதசை எனக்கு, அதான் கஷ்டப் படறேன்' என்றும் சொல்வார்கள். அதே மாதிரி 'சனி போல கொடுப்பாரும் இல்லை; கெடுப்பாரும் இல்லை' என்றும் சொல்லிக் கொள்வார்கள். இப்படி ஏகப்பட்ட பயம்,

மஞ்சுளா ரமேஷ்



சனிபகவான் - மூலவர்

மரியாதை, ஐயப்பாடுகள் இவர் மேல். அதனால்தான் சனீஸ்வரனுக்கு இத்தனை முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோம்.

சனிபகவானுக்குக் கோயில் என்றவுடனேயே அனைவரும் அறிந்தது திருநள்ளாறு. இங்குதான் இவருக்கு முழு சக்தியும் வீச்சும் கொண்ட கோயில் அமைந்திருக்கிறது. காரைக்காலுக்கு அருகாமையிலுள்ள திருநள்ளாறு சிதம்பரத்திலிருந்து 55 கி.மீ. தொலைவிலும், கும்பகோணத்திலிருந்து 60 கி.மீ. தொலைவிலும், நாகூரிலிருந்து 20 கி.மீ. தொலைவிலும் உள்ளது.

திருநள்ளாறு, கோயில் என்று எடுத்துக் கொண்டால் மிகப் பழமையான ஸ்தலம். அருமையான புராணக் கதைகளும், சரித்திரக் கதைகளும் நடந்ததாகக் கூறப்படுகின்ற இடம். திரேதாயுகம், துவாபர யுகத்திலிருந்தே இக்கோயில் இருந்து வருகிறது என்கிறார்கள். தர்ப்பைப்புல் நிறைந்த ஆரண்யமாக, தர்ப்பாரண்யமாக இவ்விடம் இருந்திருக்கிறது. இங்கு சுயம்புவாக ஈசுவரன் தர்ப்பையின் அடையாளங்கள் திருமுகத்தில் பொலிய எழுந்தருளியிருப்பதால் 'தர்ப்பாரண்யேசுவரர்' என அழைக்கப்படுகிறார். அம்பிகையின் பெயர் 'போகமார்த்த பூண் முலையாள்' என்பதாகும். போக எண்ணங்களை நீக்கி ஞானம் தரும் அன்னையாக அவள் இங்கு வீற்றிருக்கிறாள். இது தொடர்பாக அற்புதமான கதையொன்று இருக்கிறது.

கூன்பாண்டியன் சமணர்களை ஆதரித்த போது அவன் மனைவி மங்கையர்க்கரசி பாண்டியநாட்டில் சைவம் தழைக்க இறைவனை வேண்டுகிறாள். சூலைநோயால் அவதிப்பட்ட கணவனின் நோய் நீங்கவும் வேண்டும். 'தோடுடைய செவியனை' வியந்த ஞானக் குழந்தை சம்பந்தர் அங்கு எழுந்தருளி கூன்பாண்டியனின் சூலை நோயைத் தீர்த்தது மட்டுமல்லாமல் அவன் கூனையும் நீக்கி 'நின்றசீர் நெடுமாறன்' ஆக்குகிறார். சமணர்கள் இவர் மேல் காழ்ப்புணர்ச்சி கொண்டு பல்வேறு வாதங்களுக்கு அழைக்கிறார்கள். அவற்றில் ஒன்று அனல் வாதம்.

இருவரின் கையேடுகளையும் அனலில் போட வேண்டும். எது கருகாமல் நிற்கிறதோ அன்னவரே ஜெயித்தவர். சமணர்களின் ஏடு தீயில் போட்டவுடன் எரிந்து சாம்பலானது. ஞானசம்பந்தன் தன் கையிலிருந்த ஏடுகளைப் பிரித்தார். பிரித்தவுடன் வந்தது 'போகமார்த்த பூண் முலையாள்' பதிகம். எடுத்து அனலில் இட்டார். நெருப்பின் நடுவே ஒளிரும் பொன்போல மிளிர்ந்ததாம்

• பிரம்மதீர்த்தம்



அந்த ஓலைச் சுவடி. ஞானசம்பந்தன் வென்றார்!

அப்படி அனலிடை நின்று தன் இன்னருளால் சம்பந்தனை மட்டுமல்லாமல் சைவத்தையும் காப்பாற்றியவள் திருநள்ளாறில் அருளே வடிவாக நின்ற கோலத்தில் இருக்கும் 'போகமார்த்த பூண்முலையாள்' அன்னை! இவளுக்கு பிராணேஸ்வரி என்று வேறொரு பெயரும் உண்டு.

உன்மத்த நடராஜரும் இங்குண்டு. உலகில் வேறெங்கும் காணவியலாத மரகத லிங்கமும் இங்கு உண்டு. இவ்வளவு பெரிய மரகதம் வேறு எங்கும் காணக் கிடைக்காதது. அதன் மேல் செய்யப்படும் பாலாபிஷேகம் அத்தனையும் மருத்துவ சக்தி வாய்ந்தது. இரவில் மரகத லிங்கத்தின் மேல் சாத்தி காலையில் தரும் சந்தனமும் மிகவும் மருத்துவ குணம் வாய்ந்ததாம்.

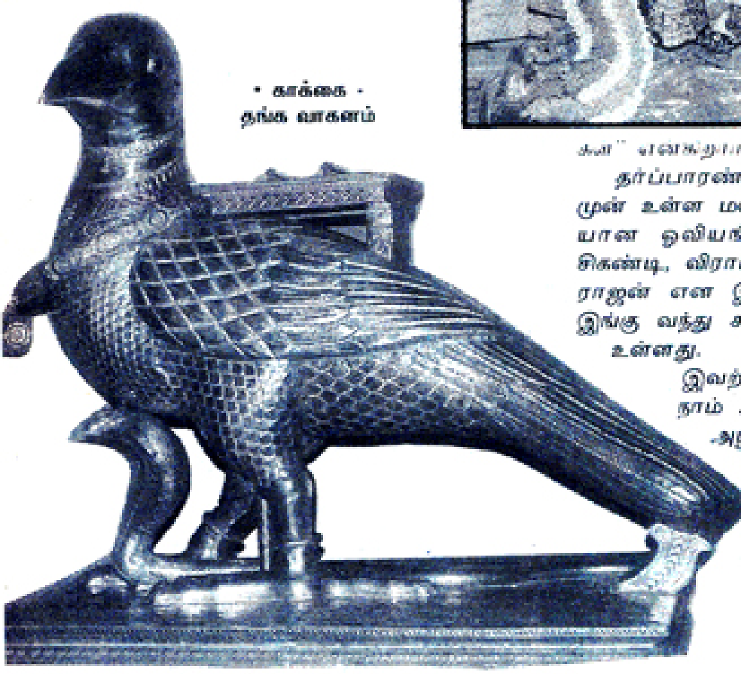
"இந்தக் கால நிலையைக் கருதி மரகதலிங்கத்தைப் பல்வேறு பந்தோ பஸ்து முறைகளுடன் பூட்டி வைத்திருக்கிறோம்" என்கிறார்கள் இக்கோயில் நிர்வாகத்தினர். தருமபுர ஆதீனத்தின் கட்டளைப்படி பூஜா விதானங்கள் இக்கோயிலில் நடைபெறுகிறது. இக்கோயிலின் சிறப்பு அதிகாரி வி.சி.எஸ். ஆச்சார்யலு கோயிலின் வளர்ச்சியில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டு இருக்கிறார்.

"கடந்த பத்துப் பதினைந்து ஆண்டுகளாகத்தான் கோயில் மிகவும் பிரபலமாகி வருகிறது. எவ்வளவோ நேர்த்திக் கடன்களைச் செய்கிறார்கள். கும்பாபிஷேகம் நடந்தபோது பக்தர்களின் ஒத்துழைப்பு நிறைய இருந்தது. அதே போல இப்பொழுது இராஜகோபுர திருப்பணி நடந்து வருகிறது. 'நான் நீ' என அனைவரும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு வருகிறார்கள்" என்கிறார்.

பல தலைமுறைகளாக இக்கோயிலில் பூஜிக்கும் பாக்கியம் பெற்ற பிச்சமணி குருக்கள், "இங்கு சனீஸ்வரபகவான் அனுக்கிரஹ மூர்த்தியாகவும், இந்த ஸ்தலம் பரிகார ஸ்தலமாகவும் விளங்குகிறது. இங்கு வந்து தோஷம் நீங்கப் பெற்றவர்கள் இப்பொழுது மட்டுமில்லை த்ரேதாயுகத்திலிருந்து இருக்கிறார்கள்" என்கிறார்.

• ஈஸ்வரன், அம்பாள் - உற்சவ மூர்த்திகள்





• காக்கை - தங்க வாகனம்

தர்ப்பாரண்யேஸ்வரர் சந்நிதானத்துக்கு முன் உள்ள மண்டபத்தில் மேலே பழமையான ஓவியங்கள் காணப்படுகின்றன. சிகண்டி, விராடன், நளராஜன், பாண்டிய ராஜன் என இருபத்தியொரு ராஜாக்கள் இங்கு வந்து சாபவிமோசனம் பெற்றதாக உள்ளது.

இவற்றிலே நளராஜனின் கதை நாம் அனைவரும் அறிந்ததுதான். அழகே உருவான தமயந்தியை அன்னம்விடு தூது மூலம் கவர்ந்த நளன் தமயந்தியின் சுயம்வரத்திற்கு வருகிறான். அவனைப் போலவே அஷ்டதிக் பாலகரையும் புறக்கணித்து நளனுக்கு

அதிக வட்டி, அசையா சொத்துக்களில் முதலீடு, அசைக்க முடியாத நம்பிக்கைக்கு ஜோதியில் முதலீடு செய்யுங்கள்

JOTHI PROPERTY FINANCE & INVESTMENTS

ஜோதி

குரூப் ஆப் கம்பெனிஸ்

ஜோதி பிராப்பர்டி பைனான்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் கம்பெனி

ஜோதி வழங்கும்

30%

Per Annum

ஜோதி டெபாசிட்ஸ் திட்டம்

- குறைந்தபட்சம் முதலீடு ரூ. 5,000/- அதற்குமேல்.
- வட்டி : மாதம்/கால் ஆண்டு/ அரை ஆண்டு

ஜோதி பாண்ட் திட்டம்

முதிர்வு தொகைகள்					
தொகை	1 வருடம்	2 வருடம்	3 வருடம்	4 வருடம்	5 வருடம்
10,000	12,650	16,000	20,000	25,650	32,500
15,000	18,975	24,000	30,000	38,475	48,750
20,000	25,300	32,000	40,000	51,300	65,000

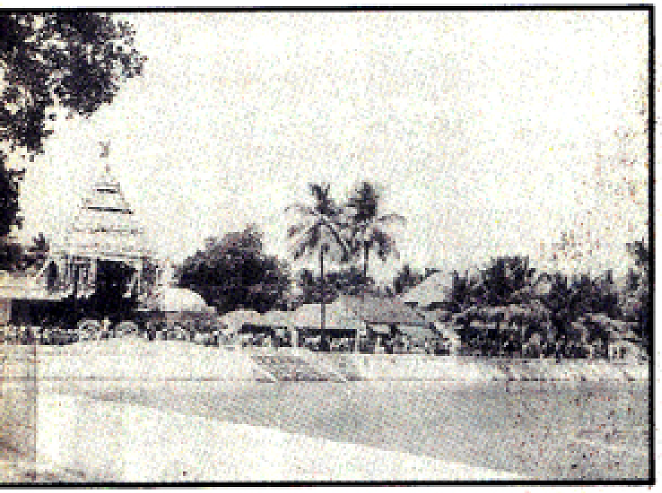
- பென்சன்தாரர்கள், விதவைகள் மற்றும் ஊனமுற்றோர்க்கு 1% ஊக்கத் தொகை.
- வட்டிக்கும் அதன் தொகைக்கும் பின் தேதியிட்ட காசோலைகள்/ வாரண்ட்டுகள் முன்கூட்டியே கொடுக்கப்படும்.

JOTHI PROPERTY
FINANCE & INVESTMENTS COMPANY

எண் 19, துரைசாமி சாலை, தி. நகர்,
சென்னை - 600 017. ✆ : 828 2353.

மாலை சூட்டுகிறாள் தமயந்தி. இனிய இல்லறத்தில் ஒரு நாள் சரியாகக் கால்களைச் சுத்தப்படுத்தாமல் பூஜைக்குச் சென்ற நளனை சனி பிடிக்கிறான். அதிலிருந்து நாடு மனைவி மக்கள் என அனைத்தையும் இழந்த நளன் படாதபாடுபடுகிறான். பத்தொன்பது ஆண்டுகள் இப்படிக் கஷ்டப்பட்டவன் பாரத்வாஜ முனிவரின் அறிவுரைப்படி தர்ப்பாரண்யம் வருகிறான். பின்னாடியே வந்த சனி, 'இவன் வெளியே வரட்டும், பிடித்துக் கொள்ளலாம்' என வெளிப்பிரகாரத்தில் காத்துக் கொண்டு இருந்தானாம். நளனின் வருத்தம் கண்ட ஈசுவரன் அவன் கலிதீர்க்க சனிக்கு ஆணையிட்டதுமல்லாமல், இனி இங்கு உன்னால் வருத்தப்பட்டு வருகின்ற அனைவருக்கும் அருள் புரி

• தேர்த் திருவிழா



வாய் என ஆணையிட்டாராம். அந்த வகையில் கோயிலின் வெளிப்பிரகாரத்திலேயே குடி கொண்டு வரும் பக்தரின் துயர் தீர்க்கும் சனிபகவானுக்கு இறைவனுக்கு அடுத்தபடியாக அனைத்துப் பூஜாவிதிகளும் உண்டு. அதற்கப்புறம்தான் அம்பாளுக்கு நடக்குமாம்.

இன்றும் இங்கு நளதீர்த்தம் இருக்கிறது. அதே போல பிரம்ம தீர்த்தம், சரஸ்வதி தீர்த்தமும் உள்ளன. ஞானம் பெற இத்தீர்த்தங்களில் ஸ்நானம் செய்து இக்கோயிலை வலம் வருவோருக்குச் சிறந்தவை நடப்பதாக சொல்கிறார்கள்.

சனிபகவான் சூரியனின் புத்திரன். "இவன் அதர்மக்காரர்களைத் தண்டிப்பவன். தர்மம் மீறி நடப்பவர்களை பார்த்துக் கொண்டே இருந்து சரியான நேரத்தில் தண்டிப்பான். இவனே மனிதனின் காலங்களை நிர்ணயிப்பவன். அதனால்தான் பொங்கு சனி, மங்குசனி, தங்கு சனி என்று சொல்வார்கள். முறையான வாழ்க்கை வாழத் தவறுபவர்களை சனீஸ்வரன் தண்டிக்காமல் விடுவதில்லை. இவன் 'கால கண்டன்'" என நாங்கள் சூரியனார்க் கோயிலுக்குப் போன போது அங்கு சொன்னார்கள். சூரியனல்லவோ காலங்களை நிர்ணயிப்பவன், அவனே மனித வாழ்க்கையில் பல்வேறு காலகட்ட வளர்ச்சி வீழ்ச்சிகளை நிர்ணயிக்க சனி பகவானை நியமித்தான் என்பார்கள்.



• ஆச்சார்யலு

இவையெல்லாமே இன்றைய வாழ்க்கையில் பார்க்கும் போது உண்மையாகத்தான் இருக்கிறது. 'முப்பது வருடம் வாழ்ந்தாரும் இல்லை, முப்பது வருடம் வீழ்ந்தாரும் இல்லை' என்பார்கள். வாழ்வு மேலே போகப் போக ஆணவம், வன்மம், அதீத ஆசை என ஏறிக் கொண்டே போனால் அங்கே தெய்வம் நின்று கொல்கிறது. எப்போதும் தெய்வ பக்தியும், மனித நேயமும் குடி கொண்டிருந்தால் எத்தனை இடர்கள் வந்தாலும் தெய்வ அருளோடு அவற்றைக் கடக்கவும் முடிகிறதே!

சனிபகவான் கருநிறத்தவன். காக்கையை வாகனமாகக் கொண்டவன். ஒரு கால் சிறுத்தவன். அதனால் மந்த நடை உடையவன். அதனால்தான் சனிப்பெயர்ச்சி என்பது 2½ ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை என வருகிறது. அதே போல சனிக்கிரகமே சூரியனைச் சுற்றிவர 27½ ஆண்டுகள் எடுத்துக் கொள்கிறது. சனிபகவானுக்கு எள் மிகவும் ப்ரீதியானது. இரும்புக்குக் காரகன். எண்ணெய்க்கும் பொறுப்பேற்பான். அதனால்தான் இரும்பு அகல் விளக்கும், எள் சாதமும் சனிக்கு உகந்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது. நீண்டகால வாழ்விற்கும், மரணத்திற்கும் காரகன் சனி.

இப்படி பயமுறுத்தும் நிலையில் இருந்தாலும் ஒருவரின் ஜாதகத்தில் சனி நல்லவிதமாக அமைந்து மற்ற சுபக்கிரகங்களின் சேர்க்கையும் அமைந்து விட்டால் உலகத்தின் புகழ் உச்சிக்கே அவனைத் தூக்கிவிட்டு விடுவான். இந்த சனிபகவான் இயந்திரம், விவசாயம், மண்ணுக்குள் புதைந்து கிடக்கும்

நைல் ஹெர்பல் ஷாம்பூ - கேசத்திற்கு உணவு போல!

நாம் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாய் வாழ, நல்ல காய்கறிகளும், பழங்களும் தேவை. அதைப்போல நைலில் இருக்கும் சீயக்காய், துளசி, ரீத்தா, அம்லா போன்ற மூலிகைகள் கேசத்திற்கு சத்தான உணவு

சரக் சம்ஹிதா என்னும் பண்டைய ஆயுர்வேத நூலில் உள்ள குறிப்புகளின் ஆர்வத்தால் உருவானதே நைல் ஹெர்பல் ஷாம்பூ. இதில் இருக்கும் மூலிகையான ரீத்தா, துளசி, சீயக்காய் மற்றும் அம்லா சரியான விகிதத்தில் கலக்கப்பட்டு, கேசத்தை உள்இருந்து பராமரித்து கேசத்திற்கு வலுவும், ஊட்டமும் அளிக்கின்றது.

துளசி மற்றும் அம்லா

இவை இரண்டும் சேர்ந்து உங்கள் கேசத்தின் வேர்கள் உறுதியாக இருக்கவும், கேசம் உதிர்வதைத் தடுக்கவும் சிறந்த முறையில் உதவுகின்றன. அத்துடன் அவை கேசத்தைக் கருமையாக்கி, மென்மையாகவும் மிருதுவாகவும் ஆக்கிவிடுகின்றன.

பூங்காங்காய் மற்றும் அம்லா

இவை இரண்டின் சேர்க்கையானது கேசத்தைக் கருமையாக்கி, கண்டிஷன் செய்து, கேச ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த மிகமிகச் சிறந்தது.

அம்லா மற்றும் சீயக்காய்

இவை இரண்டின் சேர்க்கை, கேசத்தின் அடர்த்திக்கும், மென்மைக்கும், ஊட்டத்திற்கும் மிகச் சிறந்ததாகும். அத்துடன் பொடுகு இல்லாமல் பாதுகாக்கவும் இது உதவுகிறது.



நைல்™ ஹெர்பல் ஷாம்பூ



நைலில் இருக்கும் மூலிகைகள் கேசத்தை உள்இருந்து பராமரித்து கேசத்திற்கு வலுவும், ஊட்டமும், அளிக்கின்றது



துளசி & அம்லா · ரீத்தா & அம்லா · அம்லா & சீயக்காய்

இயற்கை ஆரோக்கியம்... நீண்ட காலத்திற்கு...

நீங்கள் உங்களுடைய 1-2-3 வயதுக்
குழந்தைகளின் எல்லா சிறப்புத்
தேவைகளையும் கவனித்துக் கொண்டு
விட்டீர்கள்.



போஷாக்குத் தேவைகளுக்கு என்ன செய்தீர்கள்?

பொருட்களை வெளிக் கொணரும் தகுதி என பல்வேறு துறைகளில் சனி ஆதிக்கம் செலுத்துகிறான்.

அவனே நீச்சமாக இருப்பின் வறுமை, கலகம், நோய், அவமரியாதை இவற்றைத் தருகிறான். வாழ்வில் துன்புறுவோர், ஜாதகத்தில் நம்பிக்கையுடையோராக இருந்தால் இவற்றைப் பார்க்கலாம். அதற்கான பரிகாரங்களையும் செய்ய முன்வரலாம்.

காசி க்ஷேத்திரத்தில் சிவனை பூஜித்து அருள் பெற்று தன் பெயருடனே ஈஸ்வரப் பட்டத்தையும் பெற்ற சிறப்புடைய சனீஸ்வரன் சிவப்ரீதி உடையவன். எனவே சிவனருள் பெற்றோர் சனீஸ்வரனையும் எளிதில் அணுகலாம்.

திருநள்ளாறு க்ஷேத்திரத்தில் அபயஹஸ்தத்துடன் கருணையே வடிவாக சனீஸ்வரன் அமர்ந்திருக்கிறான். படை, படைக்கலன்கள் எதுவுமில்லாத அனுக்ரஹ மூர்த்தியாக கோயிலின் வெளி பிரகாரத்தில் தரிசனம் தந்து கொண்டிருக்கிறான். என் விளக்கேற்றி இங்கு ப்ரார்த்திப்பவர்க்கு அனைத்து நலன்களும் கிடைப்பதாகச் சொல்கிறார்கள்.

வாழ்விலே துன்பங்கள் சகஜம். அந்த நேரத்திலும் கலங்காமல், மனம் சலியாமல் இறைவனை வேண்டித் துதித்துத் தைர்யமாக இருப்பவரைக் கண்டு தெய்வமும் இரங்கும். நவகோள்களும் மகிழ்ந்து நன்மை அளிக்கும்.

படங்கள் : ராஜு™நாராயண்

SBF

சுலிவன் கார்டன் பெனிபிட் பண்ட் லிட்.

மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிதி நிறுவனம்

பதிவு அலுவலகம் : 8, கற்பகாம்பாள் நகர், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.
ஃபேக்ஸ் & போன் : 4993241 / 4990953

நிர்வாக அலுவலகம் : 132, ராசப்ப செட்டி தெரு, பார்க் டவுன் (முதல் மாடி)
சென்னை - 600 003. போன் : 563055.

அமுததாரா பிக்ஸட் டெபாஸிட் திட்டம்

46 நாட்கள்	90 நாட்கள்	6 மாதங்கள்	1 ஆண்டு	2 ஆண்டுகள்	3 ஆண்டுகள்	4 ஆண்டுகள்	5 ஆண்டுகள்
14%	15%	16%	18%	19%	19.5%	20%	21%

கேஷ் சர்டிபிகேட் முதலீட்டுத் தொகை 1000

மாதங்கள்	12	24	36	42	60
முதிர்வுத் தொகை	1196	1458	1787	2000	2832

சங்கரா கல்வி டெபாஸிட் திட்டம்

ரூ. 8000/- முதலீடு செய்யுங்கள். 3-ம் ஆண்டு முடிவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ரூ. 2500/- பெறுங்கள். 3 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு கணக்கை எப்போது முடிக்க விரும்பினாலும் ரூ. 11,500/- + ரூ. 2500 பெறலாம்.

ஓய்வூதிய திட்ட தொகை

ரூ. 10,000 அல்லது அதற்கு மேல்

காலம்	வட்டி
12 மாதங்கள் அல்லது அதற்கு மேல்	19.8%

கடன்

வீடு, கட்டிடங்கள் பேரில் கடன்

நகைகள் மீதான கடன்

சப்தகிரி பாண்ட்ஸ்

மாதம்	தொகை	முதிர்வுத் தொகை
25	50,000	75,000
36	55,000	1,05,000

அங்கத்தினர்களுக்கு மட்டுமே வரவு, செலவுகள் செய்யப்படும்

வேலைநேரம் : வாரநாட்கள் : காலை 8.30 முதல் மாலை 5.30 வரை. வெள்ளி விடுமுறை

P.K.C. RAMESH - Director - P.K. Vaduvammal Group

"கேர்ள்ஸ்"

கூப்பிட்டபடி திடுமென வார்டன் உள்ளே நுழையவும் திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்தனர் மூவரும்.

மூவர் – பானு, ராதிகா, கீதா.

வெற்று மார்புடன் ஃபிலிம் ஃபேரிலிருந்த அக்ஷய் குமாரை முதுகுக்குப்பின் அவசரமாய் மறைத்தாள் பானு.

"எஸ் மேடம்."

மூவர் குரலும் கோரசாய்.

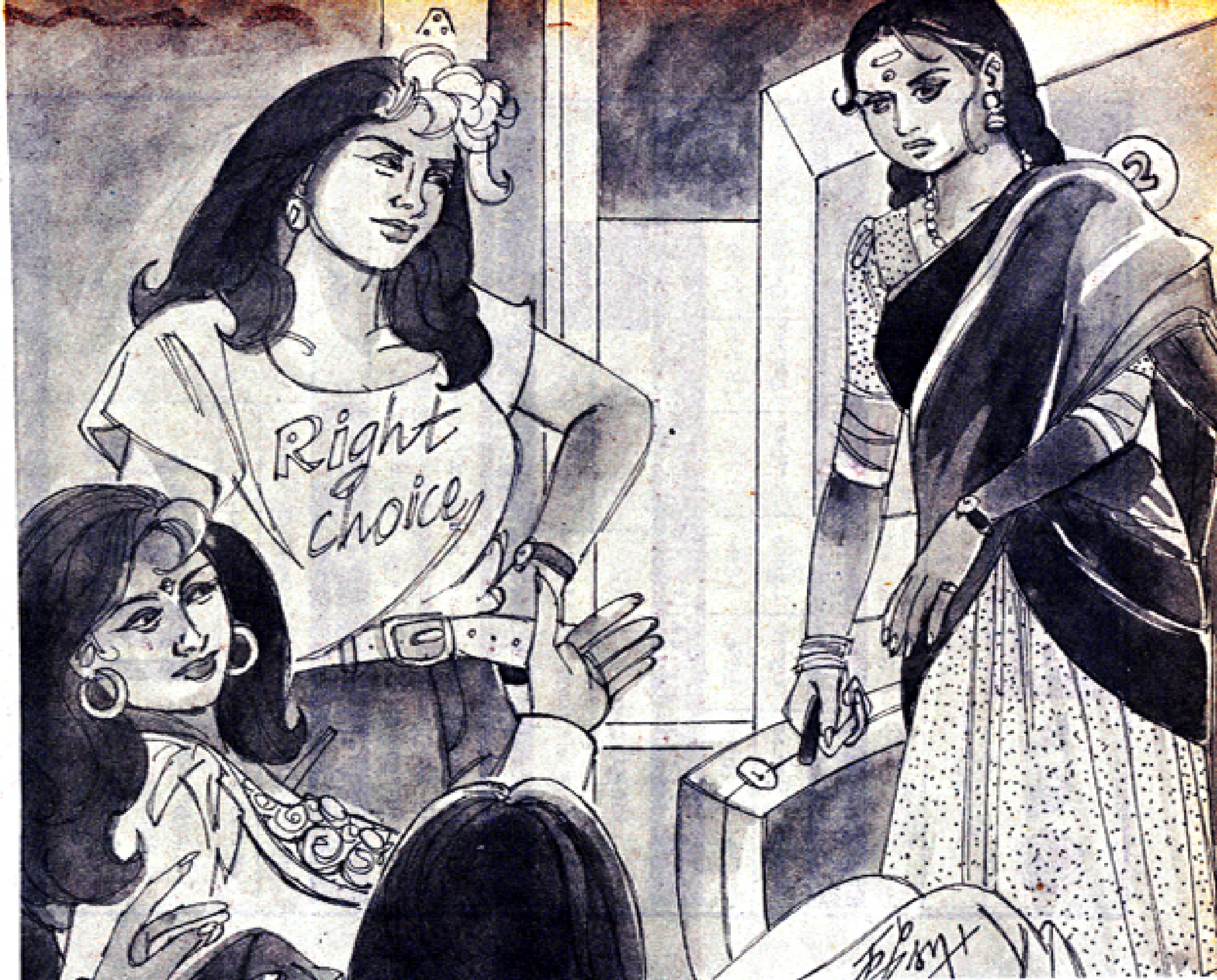
"இவ தேவகி. புது ஸ்டூடண்ட். கொஞ்ச நாள் உங்க ரூமில் இருக்கட்டும். ஒரு மாசத்துக்குள்ளே வேற ரூம் மாத்தறேன்."

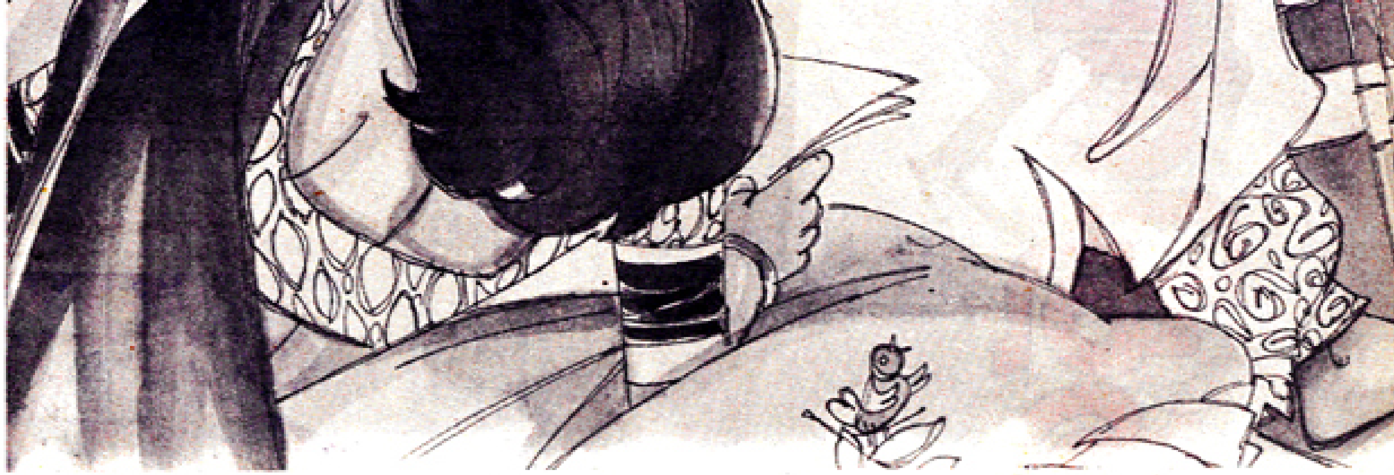
வார்டனின் முதுகுப் பின்னாலிருந்து எட்டிப் பார்த்த முகத்தைக் கண்டதும் கீதா சிரித்து விட்டாள்.

"தேவகி. இங்கே தங்கிக்க. அப்புறமாய் ஆபீஸ் ரூமில் வந்து பாரு."

அரபுக் குதிரை நடையில் வார்டன் நடந்து, மறைந்தாள்.

மூன்று பெண்களுக்கும் தங்கள் 'பிரைவசி'யில் புகுந்த தேவகியைப் பிடிக்கவில்லை.





"என்னடி, அறைக்கு மூணு பேர்னுதானே கணக்கு"– ராதிகா.

"வார்டன் மாமி சொன்ன துக்கப்புறம் அப்பீல் ஏது? ஏய், உன் பேர் என்ன?"

"தேவகிக்கா."

"என்னது, உன் பெயரைக் கேட்டால், உன் அக்கா பேரைச் சொல்ற?"

சிரிப்பு கலகலத்தது.

"பேரு தேவகி. அக்கா... நீங்க."

"என்னது, நான் அக்காவா? அதுவும் உனக்கா?"

பானு மிரட்டவும் நடுங்கிவிட்டது அந்தப் பெண்.

"பானுக்கா, பானுக்கா."

கீதா கிண்டலடித்தாள்.

"நல்லாத்தான்டி இருக்கு கூப்பிட."

"போதும்டி! ஆளைப் பாரு இவளை. ரெட்டைச் சடை. தாவணி. மாடு மிரளற கலர் பாவாடை. ஊர்ல உங்கப்பாவுக்கு விளக்கெண்ணெய் வியாபாரமா?"

"ஏண்டி அப்படி கேக்கற பானு?"

"அவ தலையைப் பாரு. ஒரு லிட்டர் எண்ணெய் தேறும்."

'கக், கக், கக்' சிரிப்பு கீதாவிடமிருந்து. அவள் இப்படித்தான் பிரேக் போட்டு, பிரேக் போட்டு சிரிப்பாள்.

"அக்கா, இந்தப் பெட்டியை எங்கே வைக்க"– தேவகி.

"ம், என் தலையிலே வை! இதோபாரு, நீ ஃபர்ஸ்ட் இயர். நாங்க செகண்ட் இயர். அவ்வளவுதான் வித்தியாசம். இந்த அக்கா, பிக்காவெல்லாம் விட்டுடு."

"சரிங்கக்கா."

வெகுளியாய் தேவகி சொல்லி, கையை உதற, பானுவுக்கே சிரிப்பு தாங்கவில்லை.

"எந்த ஊரு நீ?"

"கோனாபட்டு. கிராமம் அது."

"உன்னைப் பார்த்தாலே தெரியுதே. எந்த க்ரூப்?"

"பி.ஏ. ஹிஸ்டரி."

'சிநேகம்'

–சிருஷ்ணா

ஊட்டத்தின்

நிஜம்தான். கோதுமை- லட்சக்கணக்கான இந்தியர்கள் தங்கள் அன்றாட உணவாய் ஏற்றுக்கொண்ட தானியம். அது இப்போது உங்கள் காலைஉணவிலும் இடம்பெற வருகிறது ஒரு மொறுமொறுப்பான புதிய வடிவத்தில். கெலாக்ஸ் வீட் ஃப்லேக்ஸ். ஊட்டச்சத்தின் உறைவிடம் சுவை மிகுந்த குடும்ப காலை உணவு பாலில் போட்டு இதை உண்டால் உடலுக்குத் தேவையான 5 அத்தியாவசிய விட்டமின்கள், புரதம், கால்ஷியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து கிடைக்கும். ஆம், கெலாக்ஸ் வீட் ஃப்லேக்ஸ் உடலுக்கு சக்திதரும் கார்போஹைட்ரேட்கள் நிறைந்தது.

கெலாக்ஸ் வீட் ஃப்லேக்ஸ் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது. கலோரிகள் குறைவானது. ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் கெலாக்ஸ் உண்பது சாலச் சிறந்தது. கெலாக்ஸ் காலை உணவு மேலும் இரண்டு வகைகளில் வருகிறது — கெலாக்ஸ் கார்ன் ஃப்லேக்ஸ், கெலாக்ஸ் பாஸ்மதி ஃப்லேக்ஸ்.

கெலாக்ஸ் காலை உணவுகளில் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் சத்துக்களைப் பாருங்கள் :

கெலாக்ஸ் வீட் ஃப்லேக்ஸ் — திட்டவுணவு நாரிழை, காம்ப்ளெக்ஸ் கார்போஹைட்ரேட்கள், புரதம், 5 அத்தியாவசிய விட்டமின்கள் இரும்புச்சத்து.

கெலாக்ஸ் கார்ன் ஃப்லேக்ஸ் — காம்ப்ளெக்ஸ் கார்போஹைட்ரேட்கள், புரதம், 5 அத்தியாவசிய விட்டமின்கள், இரும்புச்சத்து.

கெலாக்ஸ் பாஸ்மதி ஃப்லேக்ஸ் — காம்ப்ளெக்ஸ் கார்போஹைட்ரேட்கள், புரதம், 5 அத்தியாவசிய விட்டமின்கள், இரும்புச்சத்து.

அனைத்திலும் மேலாக கெலாக்ஸ் காலை உணவு வகைகள் முறுகலாக வாட்டப்பட்டது. பொரிக்கப்படவில்லை. அதனால் 98% முதல் 99% கொழுப்பில்லை, 100% கொலஸ்ட்ரால் இல்லை. இப்போது போதுமான காரணம் கிடைத்துவிட்டது கெலாக்ஸ் மீது நம்பிக்கை கொள்ள - அது ஊட்டத்தின் உறைவிடம் என்பதால்.



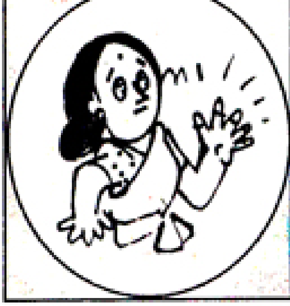
Kellogg's®
BREAKFAST CEREALS

தேர்ந்தெடுத்த நகரங்களில் மட்டும் கிடைக்கிறது.

சத்துள்ள, சுவையான, குடும்ப காலை உணவு

உனறுவிடம்


NOW IN INDIA
Kellogg's®
WHEAT FLAKES
Crunchy. Wholesome. Delicious.
5 ESSENTIAL VITAMINS & IRON
98% FAT FREE
SERVING SUGGESTION
TRY WITH FRESH FRUIT
NET WEIGHT 340g
READY-TO-EAT BREAKFAST CEREAL



மருதாணி விழுதில் சிறிது ஜண்டு பாம் சேர்த்துக் குழைத்து இட்டுப் பாருங்கள். ரத்தம் போல் சிவப்பதுடன் ஜலதோஷம் பிடிக்கும் என்ற பயமும் இல்லை.

- ஆர். பாலா

"ஓஹ்! சரித்திரமா! போச்சுடா!"

கீதாவுக்கு அசோகரும், அக்பரும் அலர்ஜி.

ஆனால், கீதா பாடுவதில் சுசீலா குரல். சாஸ்திரீய சங்கீதத்தில் சுதாரகுநாதன்.

ராதிகா, கவிதை, கதைகள் புனைவதில் வளரும் கலைஞர்.

பானுவுக்கு வயலின் தெரியும். கூடவே காலேஜ் கேம்ஸ்-ல் முன்னணி வகிப்பவள்.

தங்கள் முன் எந்த வகையிலும் தகுதியில்லாத தேவகியை வேறு வழியின்றி தங்க அனுமதித்தனர்.

"ஏய், ஷாப்பிங் போகணும்னியே. கிளம்பு."

ராதிகா நினைவூட்ட புறப்பட்டனர்.

"தேவகி, இது ஹாஸ்டல்தான். நீ பாட்டுக்கு சுதந்திரமாய் இரு."

அறிவுரை சொல்லிவிட்டுக் கிளம்பினர்.

திரும்பி வந்த போது தேவகி படுத்திருக்கும் இடத்தைப் பார்த்து திடுக்கிட்டனர்.

"என்னடி இவ, தரையிலே அதுவும் குப்பைக் கூடை பக்கத்துல தலை வைச்சு, ப்ச்..."

"அவ என்னடி செய்வா? வார்டன் தான் அவளுக்கும் கட்டில் ஏற்பாடு செஞ்சிருக்கணும்."

"நாலாவதாய் இன்னொரு கட்டிலா, தாங்குமா? இடம் இல்லையே."

"பாவம் டி, தரையிலே படுத்திருக்கா. கீழே பாரு விரிப்பு கூட இல்லே."

"சட்டுனு பார்த்தா, நம்ம மூணு பேருக்கு வேலைக்காரி ஏற்பாடு செஞ்ச மாதிரியிருக்கு."

"அச்சச்சோ."

"என்னடி கீதா?"

"நம்ம துணியையெல்லாம் பாரு."

கொடியில் அழகாய் உலர்த்தப்பட்டிருந்தது.

"ஏய் தேவகி."

சுருண்டு படுத்திருந்தவள் திடுக்கிட்டு எழுந்தாள்.

"என்னக்.. இல்லை! எப்ப வந்தீங்க? பயணம் செஞ்சு வந்த களைப்பு. அதான் அசந்துட்டேன்."

"சரி, சரி, எங்க துணியையெல்லாம் நீ ஏன் தோய்ச்சே?"

"குளிக்கலாம்னு பார்த்தேன். மூலையிலே அந்த பக்கெட்டுல சுருட்டிக் கிடந்தது அழுக்குத் துணியெல்லாம். எங்க வீட்டுல எங்க அப்பா, அம்மா, அண்ணன், பாட்டி எல்லார் துணியையும் நான்தான் தோய்ப்பேன். ஏன் கேட்கறீங்க?"

அவளின் அப்பாவித்தனத்தின் முன் எதுவும் பேசத் தோன்றாது நின்றனர் மூவரும்.

"சரி, நீ தூங்கு. கட்டில்ல படுத்துக்க."

"ஐயையோ வேண்டாம்பா. டொம்முனு கீழே விழுந்துருவேன்."

"வார்டனுக்குப் பிடிக்காது யாரும் தரையிலே படுத்தா"- கீதா.

"அப்படியா? அப்பச்சரி. நீங்க?"

"அதைப் பற்றி கவலைப் படாதே. நானும் பானுவும் ஒரு கட்டிலில் படுத்துக்கறோம்."

அடுத்த ஐந்தே நிமிடங்களில் தூங்கிப் போனவளை அதிசயமாய் பார்த்தனர்.

"என்னடி, இந்த விளக்கெண்ணெய் அன்பாலேயே நம்மை கொன்னுடும் போலிருக்கே."

சோம்பல் முறித்தபடி அலுத்துக் கொண்டாள் ராதிகா.

"ஏய் விளக்ஸ், இங்கே வா."

கீதா கூப்பிட அருகில் வந்தாள் தேவகி.

ராதிகாவும், பானுவும் பக்கத்தில் கட்டிலில் அமர்ந்திருந்தனர்.

"என்ன?"

"ஏன், இப்படி ஒதுங்கியே இருக்க. கலகலப்பாய்ப் பேச வேண்டியதுதானே."

"கூச்சமாயிருக்கு."

"ஏன்?"

"நீ நல்லாப் பாடறே. பானுவும் கிரிக்கெட், த்ரோ பால், ஓட்டப்பந்தயம்னு கலக்குது. ராதிகாவோட கதை, கவிதை வாரா வாரம் வருது. உங்க முன்னாடி... கூச்சமா யிருக்கு வாயைத் திறக்கவே."

"விளக்ஸ், விளக்ஸ்!"

"அது என்னடி விளக்ஸ்?"

"விளக்கெண்ணெய்யோட சுருக்கம்."

மூவரின் பாதி நேரம் தேவகியை இப்படி ஓட்டுவதிலேயே கழிந்தது கொஞ்ச நாளாய்.

பாவம், அவளும் வாயையே திறப்பதில்லை. என்ன கிண்டல் செய்தாலும் புன்சிரிப்புதான்.

அது இன்னும் வசதியாகி விட்டது இவர்களுக்கு. கூடவே ஒரு சுப்பீரியாரிடி வேறு.

"கீதா, இவ வந்து ஒரு மாசத்துக்கு மேலே ஆச்சே நம்ம ரூமுக்கு. வார்டனிடம் சொல்லி ரூம் மாத்தணும் இதுக்கு... எத்தனை நாள் என் கட்டிலை விட்டுத்தர முடியும் இதுக்கு?" என்றாள் கீதா.

"ஏன், உன் கட்டிலை யாருக்குமே விட்டுத் தரமாட்டியா?"

கண்ணடித்துச் சிரித்தாள் பானு.

"ச்சீய், போடி!" - அழகாய் வெட்கப் பட்டாள் கீதா.

"ஒண்ணு செய்வோமா? இன்னிக்கு ஹாஸ்டலில் ஃப்ரீ ஈவ்னிங். வெளியே போய் சாப்பிடுவோம். செலவை 'விளக்ஸ்' தலையிலே கட்டிடுவோம். உன் கட்டிலுக்கு வாடகை மாதிரி இது."

"ஹையா! ஜோரான ஐடியா! என்ன தேவகி?"

தேவகி என்று எதிர்த்துப் பேசியிருக்கிறாள்? பலி ஆடு போல கூடக் கிளம்பினாள்.

ஹாஸ்டலிலிருந்து, ஷாப்பிங் இடம் பதினைந்து நிமிட நடையிலிருந்தது. சாலையில் அதிகக் கூட்டமில்லை.

"ஏய், பங்க் கட்டிங் ரோமியோ வரான்."

பல்லைக் கடித்தாள் ராதிகா.

"கூடவே அந்த ஒட்டடைக் குச்சியும்"- கீதா கெகிகத்தாள்.

"என்னடா, பியூட்டிகளெல்லாம் நகர் உலா கிளம்பிடுச்சு."

"எல்லாம் நம்ம தரிசனத்துக்காகத்தான்."

கமெண்ட் அடித்தபடி பின்னாலேயே வந்தனர்.

"எப்பப் பாரு இதே ரோதனைடி. ப்ச்!" முணுமுணுத்தாள் பானு.

"என்னடா, பியூட்டி முணுமுணுக்குது?"

"ஐ லவ் யூன்னு சொல்றாடா."

"தேங்க்யூ, தேங்க்யூ."

சட்டென எதிரே வந்து நின்றான் ஒட்டைச்சிவிங்கி.

பயந்தபடி விலகி நடந்தனர் பெண்கள்.

"புதுசா கிராமத்து குயில் வேற இன்னிக்கு" பங்க் கிராப் சிகரெட் புகையை, முகத்தில் ஊத தொண்டை கமறியது.

"டேய்!"

தேவகி சட்டென நின்று முறைத்தாள்.

"வேண்டாம் தேவகி..."

பயந்தபடி பார்த்த தோழிகளை திரும்பி முறைத்தாள்.

அவளின் பார்வையின் வீரியம் கண்டு திகைத்தனர்.

"என்னடி முறைக்கிற? கிராமத்துக் கட்டை!"

அவன் சொல்லி வாய் மூடி முன் பளிச்சென்று அறை விழுந்தது.

ஒட்டடைக்குச்சி பக்கம் தேவகி ஆக்ரோஷமாய்த் திரும்பி சட்டையைப் பிடித்தாள்.

"நான் கட்டை மட்டுமல்ல. என் கை துடிப்பும் கூட. இப்பப்பாரு."

அவளின் பிடியிலிருந்து திமிறி இருவரும் ஓட்டம் பிடித்தனர்.

"தேவகி..."

மூவரும் அருகில் வந்து அவளை அணைத்துக் கொண்டனர்.

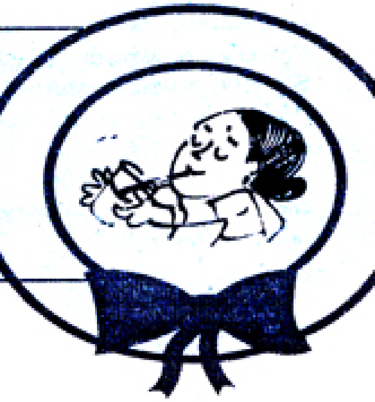
"பலே தேவகி. என்ன இது புது அவதாரம்? ஆம்பிள்ளைங்க முன்னாடி நிக்கவே கூச்சப்படுவே. எங்களோட பேசக் கூடத் தயங்குவே?"

"அது என்னோட சுபாவம். ஆம்பளையைக் கண்டா வெட்கப்படறது பயத்துனாலே இல்லை. பெண்களோட பிறவிக் குணம். ஆனால் இந்த மாதிரி பொறுக்கிங்களைக் கண்டு நீங்க பயந்திங்க பாருங்க... என்னாலே இருக்க முடியாது. எங்க கிராமமாய் இருந்தால், கையையே வெட்டியிருப்பேன்."

"ஹேய், இனி நாம மூணுபேர் இல்லே. நாலுபேர். வீரத்துக்கு தேவகி. இவ நமக்கு எந்த விதத்திலும் குறைஞ்சவ இல்லே"- பானு குரல் கொடுக்க, கைகள் இணைந்தன.

ஜூஸ் பருகும்பொழுது, (எந்த வகை ஜூஸாக இருந்தாலும்) அதில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து பருகிப் பாருங்கள். பல மடங்கு சுவையுடன் இருக்கும்.

- ஆர். பாலா



முத்துப்போல் பல்வரிசை

அழகான தோற்றத்திற்கு ஆரோக்கியமான பற்களும், அதைத் தாங்கி உள்ள தாடையும் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. நம்மில் பல பெண்களுக்குச் சிறு வயதில் தாடை எலும்பு ஒடிந்ததாலோ, வாய் மூட்டு நோய் காரணமாகவோ அழகற்ற நிலை ஏற்படுகிறது. இதனால் தாழ்வு மனப்பான்மையும் ஏற்பட்டு வேதனைப் படுகின்றனர். இதனால் இவர்கள் திருமணமும் இல்லறவாழ்வும் கூட பாதிக்கப்படுகின்றது.

இவ்வகைப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு, இழந்த அழகை நவீன ஆபரேஷன் மூலம் திருப்பித் தரமுடியும் என்று நிரூபித்து வருகிறார் சென்னை திருவல்லிக்கேணியைச் சேர்ந்த டாக்டர் எஸ்.எம் பாலாஜி அவர்கள். ஜெர்மனி நாட்டில் நனது மேற்படிப்பை முடித்துவிட்டு சென்னையில் பல் மருத்துவம், முக சீரமைப்பு ஆபரேஷன் (Facio Maxillary Surgery) தாடை உருவாக்கி அழகு படுத்துதல் என பல புரட்சிகளை செய்து வருகிறார்...



• ஆபரேஷனுக்கு முன்...

கேள்வி : பல் வரிசை எல்லோருக்குமே ஒரே மாதிரி அழகாக அமையாதது ஏன்?

பதில் : பல் வரிசை வளர்ச்சி என்பது பரம்பரையைப் பொறுத்த விஷயம்! தாத்தா, அப்பா ஆகியோரது ஒழுங்கற்ற பற்கள் அமைப்பு தொடர்ந்தால் அதுவே மகனுக்கும் அமையும். இது ஹார்மோன்களால் ஏற்படுவது. பிட்யூட்டரி சுரப்பியில் உள்ள ஹார்மோன்கள் அதிகப்படியாய் சுரக்கும்போது தாடை எலும்பு வளர்ச்சியும் அதிகமாகி முகம் விகார தோற்றத்தை அடைகிறது.

இது தவிர விபத்தில் சிக்கியவர்களின் பற்கள் தாடை எலும்பு சேதம் அடைந்தாலும் தோற்றப் பொலிவில் மாறுதல் ஏற்படுகிறது. இத்தனை நாளும் இந்த குறைபாடு நிவர்த்திக்க முடியாதது என்றும் விதி என்றும் நொந்து கொண்டிருந்த நிலையை மாற்றுகிறது எனது ஜெர்மன் பல் சிகிச்சை முறை.

கே : பற்களின் வரிசையிலே பலவிதம் இருக்கிறதா?

ப : ஆமாம். சிலருக்குப் பற்கள்

தூக்கலாக மட்டுமே தெரியுமே தவிர பற்கள் வரிசையாக இருக்கும். இதற்கு கிளிப் போட்டு நேர் செய்து விடலாம்.

வரிசையின்றி பற்கள் ஒழுங்கில்லாமல் இருந்தாலும் கூட நவீன பல் மருத்துவத்தில் அதற்கு ஏற்ற சிகிச்சைகள் உண்டு. கோணலாகவும்' தூக்கலாகவும் ஒழுங்கற்று இருக்கும் பற்களை Fixed Appliance எனப்படும் கம்பிகளை உபயோகித்து சீரமைப்பது நடைமுறையில் உள்ளது.

முன்பக்கமாக உயர்ந்துள்ள



• ...பின்னர்

பற்களோடு தாடையும் நீண்டு இருந்தால் இந்த முறை எதுவுமே பயன்படாது. இதற்கு நவீன ஆபரேஷன் தேவைப்படுகிறது. இந்த முறையில் நீண்ட தாடை எலும்பைத் துண்டித்து குறுக்கி Plate-screw போட்டு இணைத்து விடுவோம். இதனால் முன் தாடையும் தூக்கலான பல் வரிசை உள்ளடங்கி முகம் பார்க்க அழகாகி விடுகிறது. என்னிடம் ஆபரேஷன் செய்து புதிய முக வடிவம் பெற்றவர்களை கண்டு...

"நம்ப முடியவில்லையே... நீயா இப்படி அழகாக மாறிவிட்டாய்"

என்று சொல்லி பாராட்டுகிறார்கள். அவர்களின் அந்த சந்தோஷம் எனக்குப் புதிய தெம்பையும் உற்சாகத்தையும் ஊட்டி வருகிறது. குறுகிய காலத்திற்குள் இரண்டாயிரம் பேருக்கு சிகிச்சை அளிக்க வைத்துள்ளது.

(படங்களைக் காட்டுகிறார்)

கே : உண்மைதான் டாக்டர்! ஆனால் இவர்கள் முகத்தில் ஆபரேஷன் செய்த தழும்பே இல்லையே?

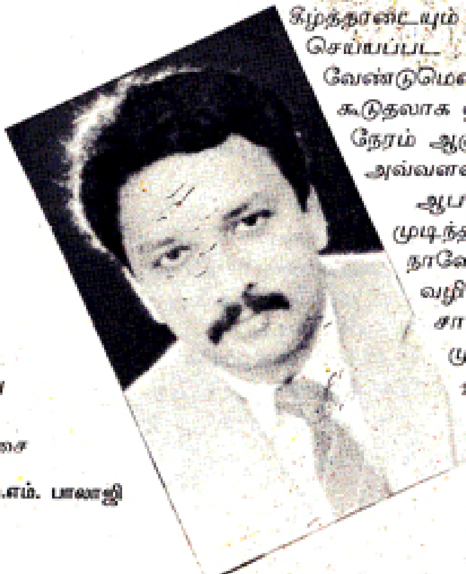
ப : இந்த ஜெர்மன் சிகிச்சையின் சிறப்பு அம்சமே அதுதான் ஆபரேஷனின் ஒரு கவடு கூட... அதாவது சிறு தழும்பு கூட முகத்தில் இருக்காது.

கே : இத்தகைய ஆபரேஷனுக்கு செலவு அதிகமாகுமா?

ப : உங்களைப் போலவே பலரும் இப்படி கேட்கிறார்கள். இது தவறு. இதுவரை நான் செய்த இரண்டாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட ஆபரேஷன்களில் 75% ஏழை எளியவர்களுக்காக மிகக் குறைந்த செலவில் செய்யப்பட்டதுதான்.

கே : ஆஸ்பத்திரியில் அதிக நாட்கள் தங்க வேண்டுமா?

ப : இல்லை! ஒரே ஒரு நாள் மட்டுமே ஆஸ்பத்திரியில் இருக்க வேண்டும். மேல்தாடை மட்டுமென்றால் 2 மணி நேரம் அறுவை சிகிச்சை. கீழ்த்தாடையும் சரி செய்யப்பட வேண்டுமென்றால் கூடுதலாக ஒரு மணி நேரம் ஆகும். அவ்வளவுதான். ஆபரேஷன் முடிந்த அடுத்த நாளே வாய் வழியாக சாப்பிடலாம். முன்பெல்லாம் தாடை எலும்புகள்



* டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி

முறிந்து போனால்– பற்களை கம்பிகளால் இறுக்கிக் கட்டி மேல்/கீழ் தாடைகளை இணைத்து விடுவார்கள். இம்முறையில் கம்பிகளை அகற்றும் வரையில் வாயைத் திறக்க முடியாது. அதனால் சரியாகச் சாப்பிட முடியாது. அதன் காரணமாய் பலவீனம் ஏற்பட்டு உடல் நலம் பாதிக்கப்படும் நிலை இருந்து வந்தது. இதை "இண்டர் மாக்ஸிலரி ஓயரிங்" முறை என்பார்கள்.

நவீன முறையில் உடைந்து விட்ட



• ஆபரேஷனுக்கு முன்...

தாடை எலும்பை பிளேட் ஸ்குரு போட்டு முறுக்கி இணைப்பதால் மறுநாளே சாப்பிட முடியும். இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் இந்த இண்டர் மாக்ஸிலரி ஓயரிங் முறையானது ஜெர்மனியில் ஹிட்லர் தன் ஆட்சிகாலத்தில் பிரிட்டிஷ் இராணுவ வீரர்களை தண்டிக்க பயன்படுத்திய முறை. இதுவே இப்போது நவீன சிகிச்சையாக மாறி, முகவசீகரத்தை மெருகூட்டும் முறையாக பயன் படுகிறது.

கே : இது தவிர வேறு சிகிச்சைகளைச் செய்கிறீர்களா?

ப : விபத்தில் முன் பற்கள் பாதியாக உடைந்து விட்டால், முன்போல் உறை போட்டு பெரிதாக்க வேண்டிய அவசியமில்லை Light cure composite risin மூலம் அவற்றை முழு பற்களாக்க முடியும். மற்றும் உதடுகளில் பிளவு படுதல், இரண்டு தாடைகளும் சேராமல் அதனால் வாய் மூட முடியாமல் இருத்தல், புற்று நோய்/விபத்தினால் கன்னத்தில் ஓட்டை விழுந்து பேச முடியாமல் போவது என பல குறை பாடுகளுக்கும் ஆபரேஷன் செய்து குணப்படுத்த முடியும்.

மேலும் வயதின் காரணமாகவோ நோய் காரணமாகவோ மொத்த பற்களும் விழுந்து விட்டால் செயற்கைப் பற்கள் பொருந்தாமல் நிரந்தரமாய் பொருத்திக் கொள்வதற்கு தற்போது புதிய உத்தி வந்துள்ளது. பற்கள் கழன்று விடாதபடி தாடை எலும்புகளில் ஸ்க்ரு போட்டு செயற்கைப் பற்களை நிரந்தரமாக பொருத்தமுடியும். இதற்கு இன்பிளான்ட் முறை என்று பெயர்."

இவர் 294, திருவல்லிக்கேணி நெடுஞ்சாலை சென்னை-5ல் உள்ள

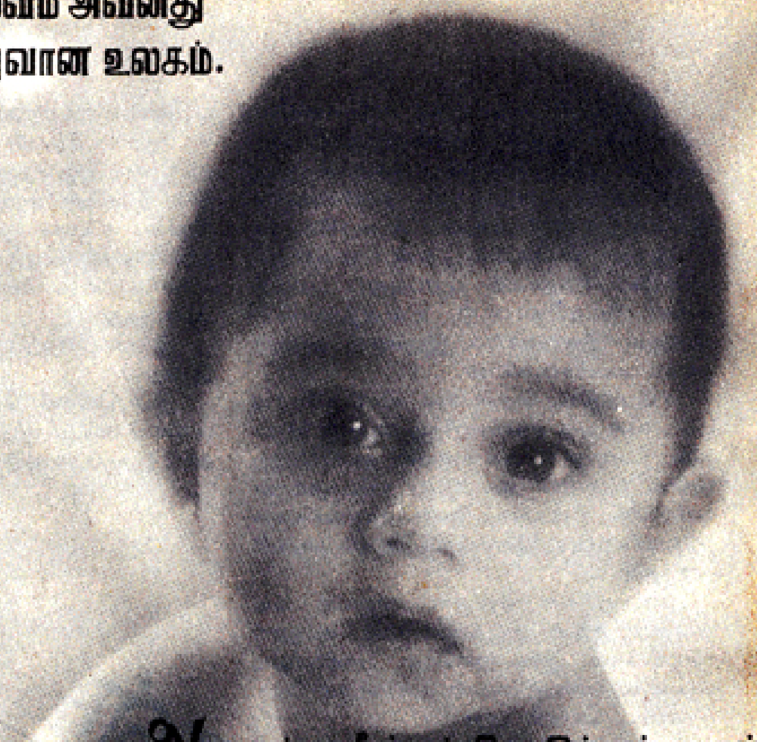


• ... பின்

தனது மருத்துவ மனையிலும், சென்னை காளியப்பா நர்ஸிங்ஹோம், செயின்ட் இசபெல்ஸ், அப்பல்லோ, வெல்லிங்கடன் நர்ஸிங் ஹோமிலும் தனது நோயாளிகளை அழகு படுத்தி... வாழ்வில் புதிய நம்பிக்கையை ஊட்டி வருகிறார். அஃப்கோர்ஸ் பெண்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் ஆண்களுக்கும் இவருடைய அழகு சேவை தொடருகிறது!

பேட்டி: **சுவாதி**

உங்கள் மழலைச் செல்வம் அவனது மென்மையான மிருதுவான உலகம்.



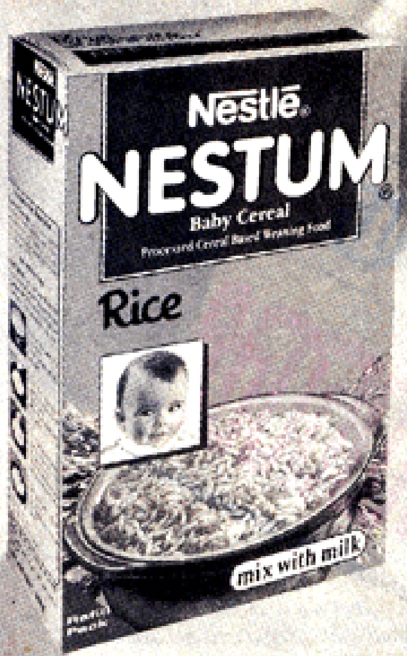
அவனுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் முதல் திட உணவும் அவனைப் போலவே மிருதுவாக இருக்கட்டும்.

இப்பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆகிவிட்டது. இச்சமயம் அவனுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமல்லாமல் வேறு வகை உணவும் தேவை. ஏதாவது ஒரு திட உணவு. அதே சமயம் நீங்கள் அவனுக்கு தரும் திட உணவு மிருதுவானதாகவும் போஷாக்கு நிறைந்ததாகவும் இருந்திடல் அவசியம்.

ஆம், நெஸ்டம் தரும் போஷாக்கு போல-இது எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம். அரிசியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் நெஸ்டம், உங்கள் மழலைச் செல்வத்தின் மிகச் சரியான முதல் திட உணவாக அமைகிறது.

பாலுடன் நெஸ்டம் சேர்த்து உங்கள் குழந்தைக்கு ஸ்பூனால் ஊட்டுங்கள். இந்த ஆகாரத்தின் மூலம் அவன் வேகமாய் வளர்வதற்கு வேண்டிய எல்லா போஷாக்கு சக்திகளும் கிடைக்கின்றன.

உங்கள் செல்வ மகன் வளர வளர, நீங்கள் அவனுக்கு படிப்படியாய் புதிய ருசியுள்ள உணவு வகைகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இவ்வகை ருசியை நீங்கள் எளிதில் மிருதுவாய் ஆரம்பிக்க நெஸ்டம் உங்களுக்கு உதவுகிறது. நெஸ்டம், பால் சேர்க்காத ஒரே குழந்தை ஆகாரமாய் இருப்பதால், இதை மிகச் சுலபமாய் மற்ற உணவு வகைகளுடன் கலந்திட முடியும். உதாரணமாய், குழைய வைத்த வாழைப்பழம், காய்கறிகள் மற்றும் தயிருடன் உங்கள் குழந்தைக்கு நெஸ்டம் கொடுங்கள். நெஸ்டம் தரும் எல்லா வித மிருதுவான தனிச் சிறப்பான போஷாக்குகளுடன் அவன் வளருவதைப் பாருங்கள்.



லேபிளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விதி முறைகளை கவனமாய் பின்பற்றுங்கள்

நெஸ்டம்

இலவசம்
நெஸ்டம் செய்முறை
புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 25, புது தில்லி-110016.

எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம்.

IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. AFTER 4 MONTHS OF AGE GIVE BABY CEREAL FOODS IN ADDITION TO MOTHER'S MILK

महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। चार महीने की उम्र के बाद बच्चे को माँ के दूध के साथ-साथ अनुपूरक आहार दीजिए।

தோல் பொருள் தயாரிப்புப் பயிற்சியில் ஒரு மடிசார் பெண்மணி



'குறிப்பிட்ட வயதுக்கு மேல் எதையும் புதிதாகக் கற்றுக் கொள்ள முடியாது, அதுவும் குறிப்பாகப் பெண்களால் முடியாது' என்ற புராதன மூட நம்பிக்கைகள் இப்போது தகர்த்தெறியப்பட்டு வருகின்றன.

இந்த வகையில் தன் வயதைப் பொருட்படுத்தாமல் புதுப்புதுப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு, உள்ளத்தளவில் என்றும் இளமையாக இருக்கும் ஒருவர் தங்கம் சுப்பிரமணியன்.

சமீபத்தில் சென்னை பாம்குரோவ் ஓட்டலில் ஒரு நற்சான்றிதழ் வழங்கு விழா நடைபெற்றது. சென்னையில் நடைபெற்ற தோல் பொருள் தயாரிப்பு சம்பந்தமான பயிற்சியில் சிறப்பாகத் தேறிய மாணவிகளுக்குப் பரிசுகளும், நற்சான்றிதழ்களும் வழங்கினார்கள்.

மாணவிகள் என்றால் எல்லா வயதினரும் அதில் அடங்குவார்கள். கல்லூரி மாணவிகள், இல்லத்தரசிகள், பணிபுரியும் பெண்கள் என்று எல்லா தரப்பாரும் மேற்கொண்ட பயிற்சி அது.

அந்த மாணவிகளில் குறிப்பிடத் ...க்கு ...ந்தாற் ...ப் பாவிருந்தார் ...ருவர். அவர் அறுபதைக் ...ந்த மடிசார் முறையில் புடவை கட்டியிருந்த பெண்மணி!

ஆமாம், திருமதி தங்கம் சுப்பிரமணியன், தமிழ்நாடு சிறு தொழில் வளர்ச்சி நிறுவனத்தின் தலைவர் மற்றும் நிர்வாக இயக்குநர் திருமதி சுலோசனா சம்பத் அவர்களிடம் நற்சான்றிதழ் பெறச் சென்ற போது பார்வையாளர்களின் கரவொலியால் அந்த அரங்கம் அதிர்ந்தது!

இந்தப் பயிற்சிக்கு அவர் எப்படி தேர்வு பெற்றார்?

இப் பயிற்சி மேற்கொள்ள விரும்பும் மாணவிகளிடமிருந்து (பெண்களுக்கு மட்டும் தான் இந்தப் பயிற்சி) விண்ணப்பங்கள் கோரி ஒரு விளம்பரம் வந்தது. அதில் தேவையான யோக்கியதாம்சங்களில் வயது பற்றிக் குறிப்பிடப்படவில்லை. ஒருவேளை அந்தக் குறிப்பு விட்டுப் போயிருக்குமோ என்று கூட விளம்பரத்தைப் பார்த்த தங்கம் யோசித்தார். ஆனால் அதையே ஒரு சாக்காக வைத்துக் கொண்டு விண்ணப்பிக்க முடிவு செய்தார். விண்ணப்பப் பரிசீலனையில் வயது காரணமாக தன் விண்ணப்பம் நிராகரிப்படுமானால், 'விளம்பரத்தில் ஏன் வயதைப்

பற்றிக் குறிப்பிடவில்லை?' என்று கேட்டு வாதாட முடிவு செய்தார்.

ஆ ன ா ல் அ . ய



...டைய எதிர்பார்ப்பையும் மீறி பயிற்சியில் சேரும்படி அவருக்கு அழைப்பு வந்தது. தன் சந்தேகத்தைத் தமிழ்நாடு தொழில் மற்றும் வர்த்தக இயக்கத்தின் விசேட அதிகாரி ஆர். நடராசனைக் கேட்டார்.

"உங்களைப் போன்ற மனசில் இளமையும், ஆர்வமும் உள்ளவர்களுக்காகத்தான் இந்தப் பயிற்சி. உடல் வயது ஒரு பொருட்டல்ல" என்று அவர் சொன்ன போதுதான் எவ்வளவு உற்சாகமாக இருந்தது!

"பொதுவாகவே முப்பத்தைந்து வயதைக் கடந்த திருமணமான பெண்கள் குடும்பப் பொறுப்புகளிலிருந்து விடுபடும் கட்டத்தில் இருப்பார்கள். அதாவது அவர்களுடைய பிள்ளைகள் தங்கள் தேவைகளைத் தாங்களே பூர்த்தி செய்து கொள்ளக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். அத்தகைய பெண்களுக்குப் பயனுள்ள வகையில் ஏதேனும் தொழிற் பயிற்சி சொல்லிக் கொடுத்தால், அவர்கள் சுயமாகத் தொழில் தொடங்கவும் அதன் மூலம் வேறு சில பெண்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு கொடுக்கவும் வழி உண்டாகும்" என்று மேலும் விளக்கினார் அவர்.

சரி, என்ன பயிற்சி அது?

ஆடுமாடுகளிலிருந்து தோலை எப்படிப் பிரிப்பது, பதப்படுத்துவது, தோல் பொருட்கள் செய்ய வெட்டு முறைகள், மிச்சமுள்ள துண்டுகளை எப்படிப் பயன் படுத்துவது என்பது போன்ற பல விஷயங்களை அந்தப் பயிற்சியில் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள்.

"நான் படு ஆர்த்தடாக்ஸ், ஆனாலும் பாடம், பயிற்சி என்று வரும்போது ஆசார உணர்வின்றி, அருவருப்படையாமல் முழுமையாகப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு, சிறப்பாகவும் தேறினேன்" என்கிறார் தங்கம்.

இந்தப் பயிற்சியை மூன்று சமூகநல அமைப்புகள் இணைந்து நடத்தின. அவை: சிறு தொழில் வளர்ச்சி சேவைக் கழகம் (Small Industry Serving Institute), பெண் தொழில் முனைவோருக்கான வியாபார நுணுக்க உதவி நிறுவனம் (Marketing Organisation of Women Enterpreuners) மற்றும் கனரா வங்கியின் ஸர்க்கிள் அலுவலகம்.

இந்தப் பயிற்சிக்குச் சென்ற போது உடன் படிக்க வந்த பெண்களில் சிலர் தன்னுடைய அந்நாள் மாணவிகளாகவே இருந்தது கண்டு ஆச்சர்யமுற்றார் தங்கம். ஒரு சிலரை இவருக்கு அடையாளமே தெரியவில்லை. 'என்னைத் தெரியலியா? நான் ஒங்க ஸ்டுடன்ட். ஆசிர்வாதம் பண்ணுங்க' என்று கேட்ட அவர்களை, அவர்கள் சொல்லித்தான் நினைவுக்குக் கொண்டு வந்தார்.

இப்படிப் பலரும் போற்றும் அளவுக்கு

குருவாகிவிட்ட அவர், அவர்களுக்கு என்ன தான் சொல்லிக் கொடுத்தார்?

தையற்கலை!

சுமார் முப்பது வருஷம் 1961 முதல் 1991 வரை அம்பத்தூரில் பாம்பே டெய்லரிங் அண்டு எம்ப்ராயட்ரி கல்லூரி நடத்தி வந்தார் தங்கம். ஆண்கள் பெண்கள் இருபாலாரும் பயின்ற கல்லூரி அது.

பம்பாய் தொழில் நுணுக்கக் கல்வித் துறை இயக்குநரிடமிருந்து 'பெண்களுக்கான ஆடைகள்' படிப்பில் டிப்ளமோ பெற்றிருக்கிறார்.

புனாவில் பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கான ஆடைகள் வெட்டும் கலையில் தேர்ச்சி பெற்று சான்றிதழ் பெற்றவர்.

லண்டனிலுள்ள டி.எம்.ஏ. நிறுவனம் 'ஆண்களுக்கான உடைகள்' தைக்கும் துறையில் தேர்ச்சி பெற்றதற்காக இவருக்கு டிப்ளமோ வழங்கி சிறப்பித்திருக்கிறது.

அதே போல அமெரிக்காவில் உள்ள சிகாகோ வி.எம்.டி. நிறுவனமும் ஒரு டிப்ளமோ வழங்கி இவரைப் பாராட்டியிருக்கிறது.

இன்னும் பல சாதனைகள். அறுபத்தைந்து வயது என்பது ஒரு தனி மனிதரின் வாழ்நாளில் மிகப் பெரிய காலகட்டம். அந்த வருடங்கள் முழுவதையும், படிப்பது, திருமணம் செய்து கொள்வது, பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் பெற்றுக் கொள்வது என்பதோடு கழித்து விடாமல், பெண்களால் பல துறைகளிலும் முன்னேற முடியும், பலருக்கும் வாழ்வில் வழியும் ஒளியும் காட்ட முடியும் என்று நிரூபித்து வருகிறார் தங்கம் சுப்பிரமணியன்.

"இன்னும் கூட மேலும் மேலும் கற்றுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் எனக்குள் கனன்று கொண்டேயிருக்கிறது. என்னுடைய இந்த ஆர்வத்திற்கு, அதன் வளர்ச்சி, உருவாக்கத்திற்குப் பெரிதும் உறுதுணையாக இருப்பவர் என் கணவர். அவரும் என் குடும்பத்தாரும் தரும் ஆதரவு உறுதியாக இருக்கும் பட்சத்தில், எனக்கு இமயமலையே பரங்கிமலையாகத்தான் தெரிந்தது. தமிழ்நாடு அரசு, பெண் தொழில் முனைவோருக்காக சென்னை கிண்டி மற்றும் ஆவடியில் தொழிற்பேட்டை களில் நிலம் தர முன் வந்திருக்கிறது. இந்த உதவியால் என்னைப் போன்றவர்கள் சிறு தொழில் துவங்கி பலருக்கு வேலை வாய்ப்பளிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை வலுக்கிறது" என்கிறார் தங்கமான இந்தப் பெண் மணி.

படங்கள், கட்டுரை : பிரபுசங்கர்

R.Swami P/P

நகைக் கடையில் பெண்கள் போகத் தான் போவார்கள். ஒரு பெண்ணே கடையில் முக்கிய பொறுப்பில் வீற்றிருக்கிறாராமே!

பேனாவைத் நீட்டிக் கொண்டு கோவை 'பரணி ஜுவல்லரி'க்குப் புறப்பட்டேன். அங்கு அமர்ந்திருந்தது...?

ஆம், ஓர் அழகான பெண்மணி!

அடாடா... பெண்ணே நடத்தும் கடையா? கேள்வி கேட்பது சுலபம். கேட்டேன்.

"வாங்க... வாங்க..." - என்றார்.

"நான் வாங்க வரவில்லை. கேள்வி கேட்க வந்திருக்கிறேன்" - என்று சொல்லி விட்டு திருவிளையாடல் நாகேஷ் பாணியில் கேட்டேன்.

"தாங்கள் அறிந்தது எது?"

"தங்கம்..."

"அறியாதது எது?"

"ஏமாற்றுதல்!"

கணவர் திரு. ராஜகோபாலின் பயிற்சியில் அவர் மனைவி திருமதி கோதைநாயகி என் கேள்விகளுக்குத் தயங்காமல் பதிலளித்தார். கணவர் வெளியூர் போயிருக்கும் நேரத்தில் வரும் 'கஸ்டமர்களுக்கு', கஷ்டமில்லாமல் இன்முகத்துடன் வரவேற்று வியாபாரம் செய்யும் கலையை இவர் நன்கு கற்றிருந்தார்.

கணவன் மனைவி இருவருமே தங்க மனசுக்காரர்கள்! இவர்கள் மனசு ரெண்டும் புதுசு! காரணம் புதுப்புது 'டிசைன்களை' உருவாக்கி கஸ்டமர்களை திருப்திப்படுத்துகிறார்கள்! அதன் பிறகு இருக்கவே இருக்கிறது கைவசம் பல கவர்ச்சியான பரிசுத் திட்டங்கள்!

நான் கேள்வி கேட்டேன்.

"தங்கத்தில் 22 கேரட் என்பது பொதுவாக இருந்தாலும் சில தங்க நகைகள் மஞ்சள் மினுமினுப்புடன் அதிகப் பிரகாசமாக இருப்பதின் காரணம் என்ன?"

கோதை சிரித்தார். 'அட அசடே' என்பது போலிருந்தது அந்தச் சிரிப்பு! சொன்னார் :

"22 கேரட்டாக மாற்றப்படும் தங்கத்தில்

பெண்ணென்று பிறந்து விட்டால் தங்கமே தங்கம்

• விமலாரமணி

• கோதை நாயகி



கொழுக்கட்டை செய்ய அரிசி களைந்து, அரைத்து, சலித்து, மாவு கிளறி கஷ்டப்பட வேண்டாம். தேங்காய் பூரணம் செய்து கொள்ளவும். கோதுமை மாவு எடுத்து பூரிக்கு மாவு பிசைவது போல் பிசைந்து கொண்டு, அதை சிறு சிறு கிண்ணங்களாக செய்து, அதில் பூரணத்தை வைத்து மூடி, பின் எண்ணெயில் பொரித்து எடுங்கள். நல்ல சுவையுடன், கரகரவென நன்றாக சுகியன் போலவும், கொழுக்கட்டை போலவும் இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்



வெள்ளியும், செம்பும் குறிப்பிட்ட விகிதத்தில் சேர்க்கும் பொழுது மஞ்சள் நிறம் அதிகமாகத் தெரியும். இதுபோன்று அதிக மஞ்சள் நிற நகைகளை தென்னிந்தியப் பெண்கள் ஓரளவுதான் விரும்புகின்றனர். காரணம் அந்த மஞ்சள் நிறம் கிட்டத்தட்ட கவரிங் நகைகளின் நிறத்திற்கு ஈடாக இருப்பதால் குறைந்த அளவே விரும்புகிறார்கள்."

"சில கடைகளில் கூலி இல்லை, சேதாரம் இல்லை என்கிறார்களே? இது எப்படி சாத்தியம்? அப்போது அந்த நகைகளின் 'டச்' குறைவாக இருக்க வாய்ப்புண்டா? இந்த வியாபாரம் தப்பில்லையா?" - நான் கேட்டேன்.

"ஒரு பொருளை (உயர்திணையாகவும் அல்லது அஃறிணையாகவும் இருக்கலாம்) உருவாக்க வேண்டும் என்றால் சில கழிவுகள் வரும், அல்லது வர வேண்டும். இது இயற்கையின் நியதி. உருவாக்கிய நபர்கள் வியர்வை சிந்தி, பசி, தாகத்துடன் உழைக்கும் பொழுது, கூலி (அல்லது) பிரதிபலன் இல்லாமல் இருக்க இயலுமா? வாடிக்கை நண்பர்கள் தயவுசெய்து ஏமாற வேண்டாம். தங்களின் அடுத்த கேள்வியாகிய "டச்" பற்றியும், வியாபார தப்பு பற்றியும் விவரிக்க இயலாத நிலையில் உள்ளேன். மன்னிக்கவும்."

சாமர்த்தியசாலிதான்! பிரச்சனை பதிலை விளக்காமல் விலக்கி விட்டார்.

"சேதாரம் என்று ஒரு பவுன் நகைக்கு 1 கிராம் போடும் போது கிட்டத்தட்ட ரூ. 400/-க்கு மேல் போன இடம் தெரிவதில்லை. இதைத் தவிர கூலி வேறு. இதன் சுமையை மத்தியதர வகுப்பு மக்களுக்காக தங்கத்தின் 'தரம்' குறையாமல் குறைக்க முடியாதா?"

"கண்டிப்பாக முடியாது. ஆனால் நியாயமான லாபத்துடன் மத்தியதர வகுப்பு வாடிக்கையாளர்களுக்கும் உதவலாம். தங்கள் கேள்வியாகிய சேதாரம் ஒரு பவுன் நகைக்கு 1 கிராம் என்பது மிகவும் தவறு. நகையின் வேலைப்பாடு, தரம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே கூலி, சேதாரம் அமையும்!"

"மிஷின் கட்டிங் நகை வந்து விட்டதால் கை வேலைப்பாட்டு நகைகளுக்கு மவுசு குறைந்து விட்டதா? அப்படி இல்லை என்றால் என்ன காரணம்?"

"கை வேலைப்பாட்டு நகைகளுக்கு மவுசு என்றென்றும், எக்காலத்திலும் உண்டு. தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய இயலாத நிலைதான் எப்பொழுதும். அழகிய, கலை நுட்பத்துடன், எடை ஓரளவு குறைந்த நிலையில் நகைகளை உருவாக்கும் தென்னாட்டு "விஸ்வகர்மாக்களுக்கு" ஆசியா கண்டம் முழுவதுமே வரவேற்பு அதிகம்" - பெருமிதத்துடன் சொன்னார் கோதை.

"வெள்ளியில் செய்து தங்கம் தோய்க்கும் நகைகளை அதிக தடவை அணிய முடிவதில்லையே. அடிக்கடி தங்க நகைகளை பாலீஷ் போடுவதால் தங்கம் அல்லது வெள்ளியில் தரம் குறைய வாய்ப்புண்டா? எடை குறையுமா? என் எடையைப் பற்றிக் கேட்கவில்லை!" - நான் சொன்னேன்!

கோதை சிரித்தார். அவர் 'சிக்'கென்று இருந்தார். சிரிக்க மாட்டாரா பின்னே?

"வெள்ளியில் செய்து தங்கம் தோய்க்கும் நகைகளை அதிக தடவை அணிய முடியாத சூழ்நிலை ஒன்று வெள்ளி நகையில் அதிக தங்கம் டிபாசிட் ஆவது இல்லை! இரண்டாவது நமது உடலில் ஏற்படுகின்ற வியர்வை, நகைகளில் படுகின்ற பொழுது நிறம் மாறுவதும் உண்மை. அடிக்கடி தங்க நகைகளை அல்லது வெள்ளி நகைகளை பாலீஷ் செய்வதால் தரம் குறைவதில்லை. ஆனால் எடை மிகவும் சிறிதளவு கட்டாயம் குறையும்."

"நகாசு வேலைப்பாடுகள் நிறைந்த நகைகளை வாங்குவதால் அதில் செப்பு கலப்பு அதிகமிருக்கும் என்கிற எண்ணம் இருக்கிறதே. இது உண்மையா? மிஷின் கட்டிங் நகைகளில் இந்த வாய்ப்பு இல்லையா? எப்படி?"

"நகாசு வேலைப்பாடுகள் எல்லாம் மிகவும் குறைந்த சன்னமாக, உயர்ந்த 22 காரட் (அல்லது) 23 காரட் தங்கத் தகட்டில் உருவாக்

கப்படுவதால், அதை வைக்க அல்லது நிலை நிறுத்த செப்புக் கின்னமோ, தகடோ உப யோகப்படுத்தப்பட வேண்டியுள்ளது. செப் புக் கலப்பு என்பது தவறு. மிஷின் கட்டிங் நகைகளில் இதை யாரும் இதுவரை உருவாக் கியது இல்லை. உருவாக்கும் வாய்ப்பு மிக மிகக் குறைவு."

"தங்கத்தின் விலை ஏற்றத்தின் காரண மாக கவரிங் நகைகளைத் தேடி பெண்கள் செல்ல ஆரம்பித்து விட்டார்கள். இவர்களும் இவர்கள் தரும் தங்கத்திற்கு 'கியாரண்டி' தரு கிறார்கள். திரும்பவும் பாதி விலைக்கு நகை களை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இதனால் தங்க வியாபாரம் பாதிக்கப்படாதா?"

"உலகில் தாய்மார்களும், சகோதரிகளும், இருக்கும் வரை தங்க வியாபாரத்திற்குக் குறைவே இல்லை. தவிர கல்யாணம் போன்ற விசேஷங்களுக்கு தங்க நகைகள்தான் போடு வார்கள். இல்லையா?"

பேஷ் என்னிடமே... என்னிடமே கேள் வியா!

"துபாய் தங்கம், சிங்கப்பூர் தங்கம், பம் பாய் தங்கம் என்றெல்லாம் சொல்கிறார் களே; தங்கம் எங்கும் தங்கம்தானே? இதில் என்ன வேறுபாடு?"

"துபாய் நகை, சிங்கப்பூர் நகை எல்லாம் கே.டி.எம். வைத்து தரத்தை நிரந்தரமாக்கி சுத்தமான, 22 காரட் (அல்லது) 23 காரட் நகையாக விற்கிறார்கள். பம்பாய் நகை, டெல்லி நகை இவைகள் இவற்றிலிருந்து வித்தியாசப்படும்."

"தங்கத்தோடு செம்பு கலந்தால்தான் நகைகள் செய்ய முடியும். தங்கத்தின் மாற்றுக் குறையாமல் இருக்க குறைந்தபட்சம் ஒரு பவுனுக்கு எத்தனை செம்பு சேர்க்கலாம்? ஐம்பொன் நிலைகளின் சாதாரண விகிதாச் சாரம் என்ன என்ன?"

"சுத்தமான 24 காரட் தங்கம் மிகவும் சுலபமாக வளைய, நெளியக்கூடியதாகவும் இருப்பதால் 10 கிராம் 24 காரட் சுத்த தங்கத் திற்கு 1 கிராம் செம்பு சேர்த்து 22 காரட் தங்கமாக ஆக்கினால்தான் நகை உறுதியாக வும், பளபளப்புடனும் இருக்கும்." - என்றவர் சற்று நிறுத்தி,

"ஐம்பொன் சிலைகளின் விகிதாச்சாரம் எனக்குத் தெரியவில்லை. மன்னிக்கவும்."

கடைசியாக ஒரு கேள்வி -

"உங்களின் கஸ்டமர்கள் எப்படிப்பட்ட வர்கள்? குறுகிய காலத்தில் ஆறாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட அங்கத்தினர்களை எப்படி அடைந்தீர்கள்?"

கோதை சிரிக்கிறார்.

அந்தச் சிரிப்பில் தன்னம்பிக்கை தெரி கிறது.

"இந்தக் கோவைக்கு பதினாறு வருடங் களுக்கு முன்வந்து அடி எடுத்து வைத்த போது அச்சமாகத்தான் இருந்தது. இது போன்ற பெரிய கடை இல்லாமல் 'பரணி ஜுவல்லரி' ஏதோ ஒரு மூலையில் ஓர் சிறிய இடத்தில் இருந்தது. அதன்பின் உழைப்பு, நாணயம், அன்பு இந்த மூன்று தாரக மந் திரங்கள் என் கணவரின் வளர்ச்சிக்கு அடிப் படை. அந்த அஸ்திவாரத்தில், கோவை மக் களின் ஆதரவில், இன்று நாங்கள் அனை வரும் விரும்பும் சிறந்த நகைக் கடைகளில ஒன்றாக இருக்கிறோம். வெளிநாடுகளி லிருந்து வருகிறவர்கள் கூட எங்கள் கடை 'டிசைன்' கேள்விப்பட்டு இங்கு நகைகள் வாங்க வருகிறார்கள். குறிப்பாக கோவைப் பெண்கள் 'சிறந்ததை'த்தான் விரும்புகிறார் கள்..."

எனக்குப் பெருமையாக இருந்தது.

தெரியாமலா பாரதி பாடினார்?

"பெண்ணென்று பிறந்து விட்டால்?" - என்ற ஆரம்ப அடிகளை ஆரம்பித்தவர், முடிக்கும் போது 'தங்கம்' என்றுதானே முடித்திருக்கிறார்!

இது எப்படி இருக்கு?

— **விமலாரமணி**

கல்யாணத்தில் மணமக்களுக்குப் பாலும் பழமும் கொடுக்கிறோம். சமயத்தில் கையிலிருந்து புடவை, வேஷ்டிகளில் சிந்துவதும், உடனே துடைத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. சிறியதாக இரண்டு ஸ்பூன் பிடிக்குமளவு வெள்ளி அல்லது எவர்சில்வர் கிண்ணம் வாங்கி உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொண் டால் பாலும் பழமும் வழியாமல், சிந்தாமல் சாப்பிட லாம். கையைத் துடைக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை.

- தங்கம்



தனக்குத் தானே சிசேரியன் செய்து கொண்ட பெண்!

சென்ற மாதம் ஒரு நாள் முன்னிரவு....

லண்டனிலிருந்து போன். மார்டி என்று தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்ட அந்த இனிய குரல் என்னை விசாரித்தது. கொஞ்சம் ஆச்சர்யத்தோடு யார் என்ன என்று கேட்டேன். செப்டம்பரில் பீஜிங்கில் நடைபெற இருக்கும் அகில உலக பெண்கள் மகாநாட்டிற்கு முன்னால் பெங்களூரில் 'ரீ-புரொடக்டிவ் ஹெல்த்' மற்றும் 'ரீ-புரொடக்டிவ் ரைட்ஸ்' (Reproductive Health & Reproductive Rights) பற்றிப் பேச வரமுடியுமா என்று கேட்டார் அந்த பிரிட்டிஷ் பெண்மணி. தெற்காசிய நாடுகளிலுள்ள தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில பெண் பத்திரிகையாளர்கள் கூடி விவாதிக்கும் கருத்தரங்கம் அது என்றார். ஒப்புக் கொண்டேன்.

ஒயிட் ஃபீல்டில் பச்சைப் பசேலென்று இயற்கை செழித்த சூழ்நிலையில் நடந்த அந்தக் கருத்தரங்கம் ஒரு மறக்க முடியாத அனுபவம். Panos எனும் லண்டன் அமைப்பும், மத்யம் கம்யூனிகேஷன்ஸ் எனும் பெங்களூரிலுள்ள பெண்கள் அமைப்பும் இணைந்து நடத்திய கருத்தரங்கம்.

'ரீப்ரொடக்டிவ் ஹெல்த் மற்றும் ரீப்ரொடக்டிவ் ரைட்ஸ்!'ற்குச் சரியாக தமிழில் என்னால் சொல்ல முடியவில்லை. பெண்களுக்கான இனவிருத்தி நலம் மற்றும் இனவிருத்தி தொடர்பான உரிமைகள் என்று சொல்லலாம். ஆனால் முதல் நாள் விவாதத்திலேயே பேசிக் கொண்ட மாதிரி அவற்றை மட்டுமே குறிக்கவில்லை இந்தச் சொற்கள். அப்பா, எத்தனை

• பல மைல் நடந்து குடிநீர் எடுத்து வரும் கிராமப் பெண்கள்





• மகனோடு சேர்ந்து படிக்கும் தாய்!

● 'வயிற்றிலிருந்து இந்தக் குழந்தையை எடுத்தால் போதும் என வலியின் உக்கிரத்தில் வயிற்றைக் கிழித்து....'





• இடுப்பொடிய வைக்கும் வீட்டு வேலைகள்....

செய்திகள்....! நேபாளத் திலிருந்து வந்திருந்த டாக்டர் அருணா ஒரு வீடியோ போட்டுக் காண்பித்தார். தனக்குத் தானே சிசேரியன் பண்ணிக் கொண்ட கங்கம்மா என்ற பெண்ணின் கதை. என்னது தனக்குத்தானே சிசேரியனா என்கிறீர்கள்? ஆமாம்.

நேபாளத்தில் சில பகுதிகளில் கர்ப்பிணிகளுக்கு பேறு வலி ஆரம்பித்தவுடன் அவரவர்களுடைய வீட்டின் மாட்டுக் கொட்டகையில் விட்டு விடுவார்களாம். காரணம் அவள் அந்த நேரத்தில் அழுக்கு. தீண்டத் தகாதவள். பிரசவ வலி எடுத்து தானே பிள்ளை பெற்று, பதினோரு நாளும் தூரத்தில் இருந்து விட்டெறியப்படும் அரிசி, பருப்பு வைத்து சமைத்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான். பிரசவ சமயத்தில் வீட்டில் பெரிய பெண்கள் தூரத்தில் இருந்து இப்படிச் செய், அப்படிச் செய் என்று சொல்வார்களாம். பனிரண்டாவது நாள் வீட்டிற்குள் வந்தவுடன் வழக்கம் போல எல்லா வேலைகளையும் செய்தே ஆக வேண்டும்.

கங்கம்மா என்ற அந்தப் பெண் ணிற்குத் தொடர்ந்து பிரசவ வலி தாங்க முடியவில்லை. குழந்தை குறுக்கே போய் கை மட்டும் வெளியே. அவள் கணவன் எல்லாரையும் உதவிக்கு அழைத்து இருக்கிறான். யாரும் வரவில்லை.

● 'ஒரு அழகிய பெண் பரிசாக அளிக்கப் படுவாள். இதைப் 'போருக்கான விலை' அல்லது 'இரத்தத்திற்கான விலை' என்று சொல்வார்களாம்....!'



பேச்சாளர்கள் பேசும்போது கருத்தரங்கில் என்னைக் கவர்ந்த சில சுவையான துளிகள் :-

● இன்றைய பெண்கள் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு குழுக்களைச் சமாளிக்க வேண்டும். ஒன்று - காலம் காலமாக கலாசாரம், பண்பாடு பற்றிப் பேசும் பழமை வாதிகள். மற்றொன்று - நவீன யுகத்தில் நவீன சிந்தனைகளோடு பெண்களின் வாழ்வைக் கலந்து விட்டவர்கள். (உதாரணமாக மிக்ஸி வாஷிங்மெஷின், கம்ப்யூட்டர் அவள் வாழ்வில் அத்தியாவசியமாகி விட்டது).

● பெண் குழந்தைக்கும் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு சுமை. அவள் பெண்ணாக இருப்பதால் வரும் பொறுப்பு, அறிவுரை. குழந்தையாக இருப்பதால் சந்திக்கும் பிரச்னைகள். ஆண் குழந்தைகளுக்கு இந்த 'இரு முரண்பட்ட நிலை' இல்லை.

● 1919-ல் ILO மாநாட்டில்தான் தொழிலாளர்களைப் பற்றிப் பேசப்பட்டபோது பெண் தொழிலாளர்களின் நிலை பேசப்பட்டது.

1945 - UN Charter - ல் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் சமத்துவம்

1946 - UN கமிஷனில் 'பெண்களின் திருமண வயது' போன்ற இருபது அம்சங்கள் ஆராயப்பட்டன.

1968 - டெஹ்ரானில் முதன் முதலாக நடந்த மனித உரிமை மாநாட்டில் பெண்களின் இனவிருத்தி உரிமை (Reproductive Right) பற்றிப் பேசினார்கள்.

1990 - சார்க் 'பெண் குழந்தைகள்' வருடமாக அறிவித்தது.

1992 - ல் போஸ்வேனியாவில் குடும்பத்தில் தந்தையின் பொறுப்பைப் பற்றி (Fatherhood) பேசினார்கள்.

1995 - நான்காவது பெண்கள் மாநாடு பீஜிங்கில் நடைபெற உள்ளது.

.... இப்படி நாம் கடந்து வந்த பாதையில் உலகளாவிய நிலையில் பல மாற்றங்கள்.

வயிற்றிலிருந்து இந்தக் குழந்தையை எடுத்தால் போதும் என வலியின் உக்கிரத்தில் வயிற்றைக் கத்தியால் கிழித்துக் குழந்தையை வீசியெறிந்து விட்டாள் கங்கம்மா! அதற்குப் பிறகு பல மைல்களுக்கு அப்பால் மருத்துவமனைக்குத் தூக்கிக் கொண்டு போவதற்குள் ஏரான இரத்த இழப்பு, தொற்று என ஏற்பட்டு விட் டது. அதற்குப் பிறகு நான்கு வாரங்கள் உயிர் வாழ்ந்த கங்கம்மாவைப் பற்றிய செய்தி நேபாளம் முழுவதும் வெளியானது. டீ.வி.யில் காட்டப்பட்டது. ஒரு பெண் மருத்துவர், "இந்தச் செய்தியை - ஒரு பெண் தன் வயிற்றைக் கிழித்துக் கொண்டாள் என்பதை என்னால் நம்பவே முடியவில்லை" என்றார்.

கன்னங்கள் எல்லாம் ஒடுங்கிப் போய் எலும்பும் தோலுமாக இருந்த கங்கம்மா வீடியோவில், "எப்படியாவது என்னை வதைத்துக் கொண்டிருந்த வலி போக வேண்டும் என்றுதான் தாங்க முடியாமல் அப்படிச் செய்து விட்டேன். டாக்டர்கள் எல்லாம் நான் பிழைக்கமாட்டேன் என்கிறார்கள்.

● டாக்டர் லேப்ராஸ்கோபி கருவியை அவள் வயிற்றில் செருக, இரண்டு பேர் அவளை இறுகப் பிடித்துக் கொள்ள....'

என் குழந்தைகள் எல்லாம் இனிமேல் என்ன செய்வார்களோ என்றுதான் கவலையாக இருக்கிறது" என்று மெல்லிய குரலில் பேசிய போது பார்த்துக் கொண்டிருந்த எங்கள் கண்கள் கலங்கிவிட்டன. நிறையபேர் மூக்கை உறிஞ்சினார்கள். கங்கம்மா நான்காவது வாரம் பெருங்குடல் சிறுகுடலில் எல் லாம் சீழ் அதிகமாகி இறந்து போனாள்.

இது என்றில்லை தெற்காசியாவில் மற்ற நாடுகளில் இருந்து வந்திருந்த பெண்கள் தங்கள் நாட்டின் நிலைமைகளையெல்லாம் சொன்ன போது நெஞ்சம் கனத்தது. பாகிஸ்தானில் இருந்து வந்திருந்த ஷாஹீன் சர்தார் அலி பெஷாவரில் இருந்து வந்திருந்த சட்ட நிபுணர். அந்தப் பெண்ணும் அழகு. அவர் பேசிய விதம்.... அழுத்தந்திருத்தமாக இந்த நூற்றாண்டில் பெண்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு வந்த கதையை ரொம்ப அழகாகச் சொன்னார்.

பல்வேறு காலகட்டங்களில் உலகளாவிய முறையில் நடந்த பல்வேறு மகாநாடுகளிலிருந்து பெண்களைப் பற்றிய சிந்தனை எழுந்திருக்கிறது. முதன் முதலில் தொழிலாளர்களின் நலன் பற்றிப் பேசும் போதுதான்

பெண் தொழிலாளர்களின் பிரசவ கால விடுமுறைகள், அவருக்கு மருத்துவ கவனிப்பு என அந்தச் சிந்தனை ஆரம்பித்து இருக்கிறது. அதற்குப் பிறகு மனித உரிமைகள் பற்றிப் பேசியபோது பெண்களின் உரிமைகளும் மனித உரிமைகள் தான் என இணையாகப் பேசப் பட்டது. நைஜீரியாவில் நடந்த கருத்தரங்கும், கெய்ரோவில் நடந்த மகா நாடும் பெண்களின் உரிமை கள் பற்றிக் கூறின என்று படிப்படி யாக ரொம்ப அழகாகச் சொன் னார் ஷாஹீன்.

'ஸ்வரா' என்ற பாகிஸ்தானில் அவர்களுடைய பக்கத்தில் இருந்த பழக்கத்தையும் சொன்னார். இரண்டு கிராமங்களுக் கிடையே ஏதாவது தகராறு வந்தாலோ இரு நகரங்களிடையே போர் நடந் தாலோ அதைச் சமாதானமாகக் கொண்டு செல்ல ஒரு அழகிய பெண் பரிசாக அளிக்கப்படுவா ராம். இதை போருக்கான விலை என்றோ இரத்தத்திற்கான விலை





• மார்டி

என்றோ சொல்வார்களாம்! இதுதான் 'ஸ்வரா'.

"எங்கள் பகுதியிலும் இந்த மாதிரி இருந் தது வேறு பெயரில்" என்றார் பாகிஸ் தானின் மற்றொரு பகுதியிலிருந்து வந்திருந்த சாரா ஹுசைன். பங்களாதேஷ், ஸ்ரீலங்கா, டெல்லி, பெங்களூர், பாம்பே எனப் பல இடங்களிலிருந்து வந்திருந்த பெண் பத்திரி கையாளர்கள் தங்கள் தங்கள் நாட்டு வழக் கங்களைச் சொல்ல ஆரம்பித்தார்கள்.

லண்டனிலிருந்து வந்திருந்த ஜூடிமிர்ஸ்கி, மார்ட்டி ராட்லெட் நீடியிடம் தனிப்பட்ட முறையில் பேசிக் கொண்டிருந்தேன். "பிரிட்டிஷ் பெண்கள் என்று சொன்னால் ரொம்ப முன்னேறியவர்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். எங்களுக்கும் குடும்பம், குழந் தைகள் சுற்றிய பிரச்னைகள் உங்களைப் போன் றதுதான். கூட்டுக் குடும்பம் சிதைந்து கொண்டு வருகிறது. நாங்களும் போராட்ட நடுவில் தான் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறோம்" என்று புன்னகைக்கிறார்கள். நிறைய மூவி, கலா சார சரிவு என நமக்குப் பிடித்த சப்ஜெக்ட் தான் பேச்சில்!

குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்பது எப்படி மனிதாபிமானமே இல்லாமல் இயந்திரத்தன மாகச் செய்யப்படுகிறது என ஒரு டாக்கு

மெண்ட்ரி! அரசாங்கம் ஏற்படுத்தும் கேம்ப்களில் எல்லாரையும் அழைத்து வருகிறார்கள். கடகடவென்று ஒரு பெண்ணைத் தூக்கிக் கொண்டு போய் படுக்க வைத்து, ஒருத்தர் அவள் வாயினை இறுக மூடிப் பிடித்துக் கொள்ள, டாக்டர் லேப்ரோஸ்கோப் கருவியை வயிற்றில் செருக, இரண்டு பேர் அவளை இறுகப் பிடித்துக் கொள்ள ஆபரேஷன் பத்து நிமிஷத்தில் முடிகிறது.

"நம் நாட்டின் எல்லா பிரச்னைகளுக்கும் காரணம் வறுமை. அதற்குக் காரணம் மக்கள் தொகை பெருக்கம் என்கிறார்கள். ஆனால் மனிதர்களால் தொடப்படாத இயற்கை வளங்கள் நிறைந்து கிடக்கின்றன. நம் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு குடும்பக்கட்டுப் பாடு தானா?" எனும் ஒரு சிந்தனையை நம் முன் வைத்தார் இந்த டாக்குமெண்ட்ரியை எடுத்த தீபா தன்ராஜ்.

நான்கு நாட்களும் பங்ளாதேஷைச் சேர்ந்த ரபேகா வர்மா, பம்பாய் கல்பனா, எனப் பலரும் பேசினார்கள்.

"இதில் ரொம்ப முக்கியமானது, ஹெச்ஐவி மற்றும் எய்ட்ஸ். பெண்களுக்கு இந்த நோய் வந்துவிட்டால் அடுத்த நிமிடம் வீட்டில் இருந்து தூக்கியெறியப்படுகிறாள். கணவனிடம் இருந்தோ மற்ற மருத்துவ உபகரணங்களின் மூலமோ இந்த நோய் வரலாம். ஆனால் ஒரு பெண்ணுக்கு எய்ட்ஸ் என்றவுடன் அவளை ஒழுக்கங் கெட்டவள் எனத் தீர்மானிப்பது ரொம்ப வருத்தமானது. இந்த இனவிருத்தி நலம் விவாத அரங்கில் மட்டுமல்ல, எல்லா பெண்கள் கருத்தரங்கிலும் எய்ட்ஸ் பற்றிக் கண்டிப்பாக விவாதிக்க வேண்டும். நம் நாட்டில் மிக வேகமாகப் பரவி வரும் நோய் இது. இதன் கொடுமையைப் பற்றித் தெரியாமல் இது ஏதோ நமக்குச் சம்பந்தமில்லாத வெளிநாட்டு சமாச்சாரம் என்று எண்ணுகிறார்கள்" என்றார் தன்னுடைய உரையில் சியாமளா நடராஜ்.

இனவிருத்தி நலம் என வரும்போது இது





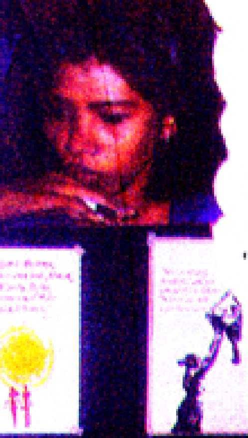


பிரசவ நேரத்தில் மட்டுமே கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயமில்லை. பெண் என்பவளுக்கு முதலில் இருந்தே சரியான வழி காட்டுதல் இருக்க வேண்டும். பெண்ணின் வாழ்க்கை முழுவதுமே அவளுடைய நலம் காக்கப்பட வேண்டும் என்பதாகததான் எல்லாருடைய பேச்சின் சாராம்சமும் இருந்தது.

அதே போல உரிமைகள் என்று வரும் போது, மனைவிக்குக் கருத்தடை ஆபரேஷனோ, கருக்கலைப்போ, மற்றும் வேறெந்த ஆபரேஷனோ கணவன்தான் கையெழுத்து போட வேண்டும் என்பதில்லை. பொதுவாக பெரிய ஆபரேஷன்கள் செய்யும் போது நிர்வாக ரீதியாக நோயாளிக்குச் சம்பந்தப்பட்டவரிடமிருந்து கையெழுத்து வாங்கப்படுகிறது. எனவே கணவன்தான் வர வேண்டும் என்பது கட்டாயமில்லை. இது நிறைய பேருக்குத் தெரிவதில்லை என்றார் கீதாசென்.

இப்படி இந்த நான்கு நாட்களில் பேசிய பேச்சுக்கள், படித்த கட்டுரைகள் என நிறைய சொல்லிக் கொண்டே போகலாம் தான். நான் எழுதி விவாதித்த கட்டுரையில் குறிப்பிட்டிருந்தது போல பெண்கள் பற்றிய ஒரு உணர்வே கடந்த சில பத்தாண்டுகளாகத் தான் வந்திருக்கிறது. நம்ம வீட்ல ஆடு, மாடு, நாற்காலி போல பெண்ணும் ஒரு சொத்து என்பதுதான் உலகின் வரலாறு. ஆணின் பெருமை பெண். அவன் எத்தனை மனைவிகள் வைத்திருந்தான் என்பதிலே, அவனுடைய 'சக்தி' கணிக்கப்பட்டது. ஒரு பெண் குழந்தை பெறுவது ஆணின் பெருமையை, ஆண்மையைக் குறிக்கிறது. அவளுக்கு அவளுடைய வாழ்வில் எதில் பெருமை?

சமீப காலமாகத்தான் பெண்ணும் ஒரு மனிதப் பிறவி, அவளுக்கும் கொஞ்சம் உணர்ச்சி என்பதெல்லாம் உண்டு என தெரிய ஆரம்பித்து இருக்கிறது. அதனுடைய வளர்ச்சியை தெற்காசிய நாடுகளின் பல்வேறுபட்ட நிபுணர்களுடன் கலந்துரையாடியது ஒரு பெரிய வாய்ப்பாக அமைந்தது எனக்கு.







• தெற்காசிய நாடுகளிலிருந்து கருத்தரங்கிற்கு வந்திருந்த பெண் பத்திரிகையாளர்கள்

இதில் குறிப்பிடத்தக்க அம்சம், பங்களா தேஷில் சாரா கொண்டு வந்திருந்த ஒரு டாக்குமெண்ட்ரி படம். ஒரு பெண் ஒழுக்கம் தவறும்போது அவளுக்கு மிகக் கொடுமையான முறையில் கொடுக்கப்படும் மரண தண்டனையைப் பற்றிய படம் அது. பங்களாதேஷில் சமீப சில ஆண்டுகளில் இந்தக் கொடுமை பல நகரங்களில் நடந்து கொண்டு வருகிறது. இதில் சம்பந்தப்பட்ட ஆணைப் பற்றிய பேச்சே இல்லை. நூர் ஜஹான் என்ற மரணமடைந்த அந்த இளம் பெண்ணின் தகப்பனும் சகோதரியும் கண்ணீர் வடித்துக் கொண்டே பேசினார்கள்,

"என் பெண் கெஞ்சினாள். என்னைக் கொல்வதற்கு முன் தயவு செய்து என் பங்கு நியாயத்தைக் கேளுங்கள் என்று அழுதாள். அவளுடைய பேச்சை யாருமே மதிக்கவில்லை. அவளைக் கல்லால் அடித்தார்கள், காறித் துப்பினார்கள். கடைசியில் விஷத்

படுக்கை விரிப்புகள், தலையணை உறைகள், பெரியதுண்டுகள் இவைகளை வீட்டில் துவைக்கும் பொழுது, மிதமான சுடு நீரில் முக்கால் பாகம் வாஷிங் சோடாவும், கால் பாகம் சோப் பவுடரும் போட்டு ஊறவைத்துத் துவைத்தோமானால் துணிகள் பளிச்சென்றிருக்கும். சோப்பு செலவும் குறையும், துணிகளும் சாயம் போவதில்லை.

— சந்திரா

தைக் கொடுத்து முழுங்கச் சொன்னார்கள்" என அழுதார் அந்தத் தந்தை.

இளம் பெண்கள் ஆண்களின் பசப்பு வார்த்தையால் ஏமாந்து போயிருக்கலாம். அந்த நியாயம் எல்லாம் அங்கே செல்லுபடியாவதில்லை. இப்படிப் பெண்கள் கொல்லப்படுவதை எதிர்த்துப் பெண்கள் அமைப்புக்கள் ஊர்வலம் போய் இருக்கிறார்கள்! நடைபாதை ஓரங்களில் கூட்டம் கூட்டிப் பேசி இருக்கிறார்கள், ஆர்பாட்டம் நடத்தி இருக்கிறார்கள்!

நம் அண்டை நாட்டு முகமதியச் சகோதரிகளின் இந்த எழுச்சியை வீடியோவில் பார்த்தபோது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

கடைசியாக உடல் நலம் காக்க, குறிப்பாக பெண்களின் இனவிருத்தி தொடர்பான அதிக இரத்தப் போக்கு போன்றவற்றிற்கு சித்த மருந்து எத்தனை அற்புதமாக (அட, இது நம்ம மங்கையர் மலருக்கு ரொம்பப் பிடித்த விஷயமாச்சே!) வேலை செய்கிறது என்று கர்நாடக மலைக் கிராமப் பகுதிகளில் உள்ள பெண்களிடம் விசாரித்து சேகரிப்பது மட்டுமல்லாமல் இவற்றைத் தென்னிந்தியாவிலும் பரப்பிவரும் கங்கம்மாவும் ஃபிலோமினாவும் பேசினார்கள்.

நான்கு நாள் கருத்தரங்கமும் போனதே தெரியவில்லை. வேளை தவறாமல் சாப்பாடு, காப்பி, டீ என சப்ளை செய்தது மட்டுமல்லாமல், வண்டி வசதி பேச்சாளர்கள் வருகை என அனைத்தையும் சுழன்று சுழன்று கவனித்துக் கொண்டிருந்தார்கள் மத்யம் கம்யூனிகேஷன்ஸைச் சேர்ந்த சுசரிதா ஈஸ்வரும் ஹேமா சாரதி, கவிதாவும். மூன்றாவது நாள் வெளிநாட்டவர்களோடு சேர்ந்து பெங்களூரைச் சுற்றிப் பார்த்த அனுபவத்தோடு ஒரு அருமையான விருந்தும் கூட!

ஒயிட் ஃபீல்டில் எக்யூமெனிகல் கிறிஸ்டியன் சென்டர் என்ற இடத்தில்தான் இந்தக் கருத்தரங்கமே நடந்தது. மிகப் பெரிய இடத்தில் வரிசையாகக் கட்டப்பட்ட ஹாஸ்டல்கள், கருத்தரங்கக் கட்டிடங்கள், லைப்ரரி, எங்கும் சூழ்ந்த பச்சைப் பசேலென்ற தோட்டம், இயற்கை மணக்கும் காற்று!

ஒரு நாள் அதிகாலை எங்கிருந்தோ தவழ்ந்து வந்த 'என்னவளே, அடி என்னவளே...' தமிழ்ப்பாட்டு பெருமிதம் கொள்ள வைத்தது என்னவோ உண்மைதான். இசை மட்டுமில்லை, பெண்களும் கூட உலகமெலாம் ஒன்று திரள ஆரம்பித்து இருப்பது சந்தோஷப்பட வேண்டிய விஷயம். இவர்களுக்கு இன்னும் என்ன உரிமை வேண்டும்? என கிண்டலடிப்பது ஈஸி! ஆனால் உலகம் முழுவதும் அவள் இரண்டாம் பிரஜை. அவளுடைய திறமைகள் திறமைகளாகக் கணிக்கப்படுவதில்லை இன்னும் நிறைய....

இதெல்லாம் மாறி ஆண், பெண் சிநேகிதர்களாகக் கைகோர்த்து வாழ்க்கையைச் சுவைக்கப்போவது எந்நாள்?

கட்டுரை, படங்கள், அட்டை வண்ணப்படம் : **மஞ்சுளா ரமேஷ்**

கர்ப்பப்பை புண், வீக்கம்



• தொட்டால் சுருங்கி ஒரு கிராம் இலைகளுடன் ஏழு மிளகு அரைத்துச் சாப்பிட்டால் துர்நாற்றம் வீசும் வெள்ளை ஒழுக்கு குணம்பெறும்.

பழுதடைந்த உறுப்புகளை அகற்றி விட்டு சேதமடையாத உறுப்புகளை பொருத்திக் கொள்ளும் அளவிற்கு விஞ்ஞானம் முன்னேறி விட்டது. ஆனால் நம் உடலிலிருந்து ஒரு உறுப்பை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றுவதற்கு முன் சித்தா, ஆயுர்வேதா, யுனானி, ஹோமியோபதி மருத்துவ வல்லுநர்களை ஆலோசனை பெற்றால் பல அறுவை சிகிச்சைகளை தவிர்க்கலாம். மூலிகை மருந்துகளால் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நோயை குணமாக்க ஏராளமான எளிய மருந்துகள் கூறப்பட்டுள்ளன. அவைகள் பயன்படுத்தும் போது முன்பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லாமல் பழுதடைந்த உறுப்புகள் குணம் பெற்று மீண்டும் புத்துயிர் பெறுகின்றன.

கர்ப்பப்பை, சிறுநீரகக் கோளாறுகளை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் குணமாக்க யுனானி வைத்தியத்தில் பல எளிய வீட்டு வைத்திய முறைகள் கூறப்பட்டுள்ளன: அவைகளை சுயமாகவே தயாரித்துப் பயன்படுத்தலாம். பத்தியமோ பக்கவிளைவுகளோ இதில் இல்லை. அல்லது இதே மருந்துகளை யுனானி மருந்து கம்பெனிகள் லேகியமாகவும் கஷாயமாகவும் தயாரித்து நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் விற்கின்றன. அதையும் வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

கர்ப்பப்பை புண் :

அடிவயிற்றில் சுருக் சுருக்கென்ற வலியும் இடுப்பில் கடுமையான வலியும் இருக்கும். இந்த வலி மாதவிடாயின் போதும்

• சரக்கொன்றை புளி 12 கிராம் அளவில் கஷாயமாக்கிக் குடித்தால் பிரதி மாதமும் தவறாமல் விலக்கு வெளியேறும்.



உடலுறவு கொள்ளும் போதும் அதிகரிக்கும். அத்துடன் வெட்டை சூட்டினால் வெள்ளைப்பாடு ஒழுக்கு ஏற்பட்டு கால்களின் பின்புற தசைகளில் வலி வரும். சில சமயங்களில் மலம் கழிக்கும் போதும் சிறுநீர் பிரியும் போதும் அடிவயிற்றில் வலி உண்டாகும். மாதவிடாய் அடிக்கடி அதிக நாட்கள்

நீங்க மூலிகை மருந்துகள்

சிறப்பான சேலைகளுக்கு இணையான மேட்சிங் ரேஞ்சுகள் இரண்டும் பாம்பே டையிங் தருபவை

பாம்பே டையிங்



எண்ணிலடங்கா வண்ணங்களில் உங்கள் எண்ணம் போல் அணிந்து மகிழ சிறப்பான சேலைகளை படைக்கிறது பாம்பே டையிங், மேட்சிங் ரேஞ்சுகளுக்காக நீங்கள் தேட வேண்டியதில்லை. 300-க்கும் மேற்பட்ட நிறங்களில் கலைநயமும் நேர்த்தியும் கூடிய மேட்சிங் ரேஞ்சுகளை உங்களுக்காகவே வழங்குகிறது பாம்பே டையிங் சில ரகங்கள் இதோ :- 2x2 ஃபுல் வாயல் 2x1 வாயல் சிஃபான், கேம்ப்ரீக், 100% பாலியெஸ்டர் மற்றும் பல புடவை பெண்ணுக்கு தனியழகு பாம்பே டையிங் புடவைகள் பெண்ணுக்கு பேரழகு. பாம்பே டையிங் ஆடைகள் அணிந்து ஃபேஷனில் புது புரட்சி படைக்க வாருங்கள்.

* மில் நிர்ணயித்த விலை
* தரத்திற்கு உத்திரவாதம்



BRIGHT/SAV

தமிழ்நாடு கேரளா மற்றும் பாண்டிச்சேரியில் உள்ள எமது 135 ஷோரூம்களிலும், அங்கீகாரம் பெற்ற டீலர்களிடமும் கிடைக்கும்

விநியோகஸ்தர்கள்
சிவ்ராம்ஸ் அஸோசியேட்ஸ்
கோவை 11 - சென்னை - 17.

Bankers The Federal Bank Ltd

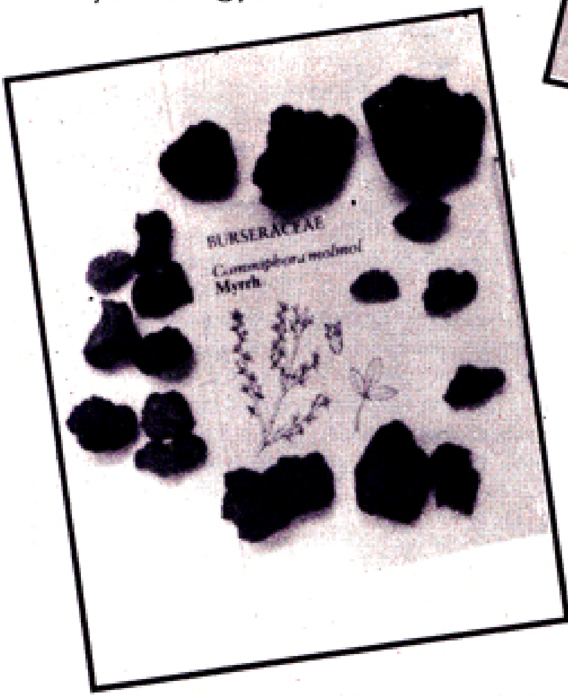
பாம்பே டையிங்

வருதல், கருஞ்சிவப்பு துர்நாற்றத்துடன் வரும் விலக்கு ஆகியவை கர்ப்பப்பையில் புண் இருப்பதைக் குறிக்கும்.

சோம்பு, உலர்ந்த மணத்தக்காளி, நெருஞ்சு முள், வெள்ளரி விதை, ஒவ்வொன்றும் 6 கிராம் அளவில் எடுத்து 180 மில்லி தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி தினசரி காலையில் குடித்து வந்தால் கர்ப்பப்பை புண் வீக்கம் குணமாகும்.

உடல் உள்ளுறுப்புகள் வீக்கமடைந்தால் சரக்கொன்றைபுளி (அமல்தாஸ்), சீமைதுத்தி

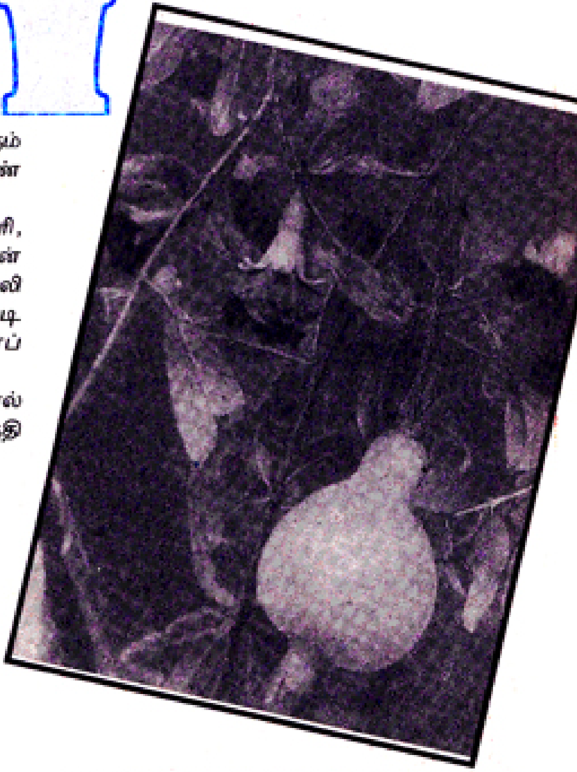
• வெள்ளை போளம் கருங்கிய கர்ப்பப் பையை வளர்ச்சி அடையச் செய்வதுடன் மாதவிலக்கு வலியை குணமாக்குகிறது. 6 கிராம் அளவில் கஷாயமாக்கிக் குடிக்கலாம்.



பூக்கள், மரமஞ்சள் மூன்றையும் சம எடையில் சிறிது தண்ணீரில் அரைத்து பசையாக்கி வெதுவெதுப்பான சூட்டில் தொப்புளின் கீழ் பாகத்தில் பற்று போட்டால் குணம்பெறும்.

தடைபட்ட மாதவிலக்கு :

பெண்களின் உடல் மற்றும் மனக்



• மாதுளை மரப்பட்டை 12 கிராம் கஷாயமாக்கிக் குடித்தால் அதிக இரத்தப்போக்குக் கட்டுப்படும். கர்ப்பப்பை புண் குணம் பெறும்.

கோளாறுகளுக்கு ஒழுங்கற்ற மாதவிடாவே பொதுவான காரணமாகும். இவர்களுக்குத் தலைவலி, உடல் பாரம், முதுகு, இடுப்பு வலி, அடிவயிற்று வலி, மன எரிச்சல், சிடுசிடுப்பு ஏற்பட்டால் அதற்கு சிகிச்சை தேவையில்லை. அது இயற்கையாகவே சரியாகி விடும்.

• சரக்கொன்றை புளி தோல் 12 கிராம், செவ்வல்லிகொடி (மஜ்ஜிஷ்டி) 4 கிராம், அப்ஹல் உலர்ந்த காய் (4 கிராம்) மூன்றையும் 250 மில்லி தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து பாதியாக சுண்டிய பிறகு வடிகட்டி சர்க்கரை கலந்து தினசரி 2 வேளை குடித்தால் பிரதி மாதமும் விலக்கு உண்டாகி உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

• பருத்திக் கொட்டையை உடைத்து அதன் உள் பருப்பை நன்றாகப் பொடியாக்கி 6 கிராம் அளவில் தினசரி 2 வேளை சாப்பிட்டால் தடைபட்ட மாதவிலக்கு வெளியே

றும்.

• சதக்குப்பை, வெள்ளை முள்ளங்கி விதை, சிவப்பு முள்ளங்கி விதை, வெந்தயம், ஒவ்வொன்றிலும் 3 கிராம் அளவில் எடுத்துக் கொண்டு 250 மில்லி லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து பாதியாக சுண்டிய பிறகு வடிகட்டி தினசரி 2 வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் உள்ள நீர் சுரப்பு குறைவதுடன் 5 நாட்கள் விலக்குப் பிரதி மாதமும் வெளியேறும்.

வலி கொண்ட மாதவிலக்கு :

அந்த 7 நாட்களின் முதல் இரண்டு நாட்கள் பெண்களுக்கு வேதனை தரும் நாட்களாக இருக்கும். சிலர் அடிவயிற்று வலி, தொடை இடுப்பு வலி, குமட்டல் வாந்தி ஏற்பட்டு வேதனையடைவார்கள். இவர்கள் கீழ் காணும் வீட்டு வைத்தியத்தை பயன்படுத்தலாம்.

• பெருங்காயம் அரை கிராம், வெல்லம் 6 கிராம், இரண்டையும் கலந்து விலக்குக் காலத்தில் மூன்றிலிருந்து 5 நாட்கள் வரை தினசரி காலையில் சாப்பிடலாம்.

• சுக்கு, வாய் விளங்கம் 6 கிராம், வெல்லம் 6 கிராம், மூன்றையும் 180 மில்லி லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி விலக்கு நின்றபின் 7 லிருந்து 10 நாட்கள் வரை தினசரி காலையில் குடிக்கலாம். இதைத் தயாரிக்க முடியாதவர்கள் தயாரிக்கப்பட்ட நிலையில் யுனானி நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் விற்கப்படும் ஜவாரிஷ் குர்த்தும், ஹப்பே முதிர், பர்ஷஷா யுனானி மருந்துகளை வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

அதிகமான இரத்தப்போக்கு :

உடலிலிருந்து அளவுக்கு மேல் இரத்தம் வெளியேறினால் உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இது சில சமயம் உயிரையும் பறிக்கும்.

• மாதுளை மரப்பட்டை 12 கிராம் எடுத்து 250 மில்லி தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து தினசரி காலையில் குடித்தால் விலக்குக் கட்டுப்படும்.

• காவிக்கல் 30 கிராம், பல்பம் (மாவுக்கல்) என்னும் சங்கே ஜராஹத் 30 கிராம், இரண்டையும் மெல்லியதாகப் பொடியாக்கி தினசரி 2 வேளை 6 கிராம் அளவில் சாப்பிட்டால் உடலிலிருந்து எந்த பாகத்திலிருந்தும் இரத்தம் வெளியேறினாலும் உடனடியாகக் கட்டுப்படும்.

• அர்மீனியா களிமண் (நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்) 25 கிராம் அளவில் எடுத்து அதை அரை லிட்டர் தண்ணீரில் 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டி ஒரு கண்ணாடி புட்டியில் ஊற்றி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை 125 மில்லி லிட்டர் அளவில் தினசரி 4 வேளை குடித்தால் இரத்தப் போக்கு நிற்கும்.

• இதே மண்ணை சிறிதளவு தண்ணீரில் சேர்த்து பசையாக்கி அடிவயிற்றில் பற்று போட்டாலும் மாதவிலக்கின் இரத்தப் போக்கு உடனடியாக குறையும்.

• கர்ப்பப்பை புண் வீக்கம் இரணங்களை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் குணமாக்கவும் அடிக்கடி உண்டாகும் இரத்தப்போக்கை தடுக்கவும் கீழ்காணும் மருந்துகள் தயாரிக்கப்பட்ட நிலையில் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். அதையும் வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

1. ஸஃபூப் இஸ்திஹாஸா 3 கிராம், மாஜூன் மோச்ரஸ் 7 கிராம், மாஜூன் சுபாரி காக் 7 கிராம், குர்ஸ் சஹ்ரூபா 1 வில்லை, குர்ஸ் குல்நார் 1 வில்லை, ஷர்பத் அன்ஜீபார் 30 மில்லி குஷ்தா சதஃப் ரெஹம் 250 மில்லி கிராம் இலைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை இரவில் படுக்கும் போது தண்ணீருடன் சாப்பிடலாம்.

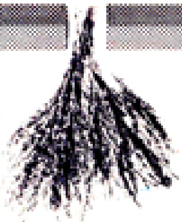
சிறுநீரக வீக்கம் :

பிறப்புறுப்பு பாதிக்கும் போது சிறுநீரகங்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன. வெட்டை, கிரந்தி நோய், விபச்சாரம், உடலுறவுப் புண், வெளி நச்சுக் கிருமிகளால் அவ்வப்போது உண்டாகும் இன்ஃபெக்ஷன் என்னும் சிறுநீர்ப் பாதை புண்ணால் சிறுநீரகங்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன. அவைகளின் மீது கொப்பளங்கள் ஏற்பட்டு வீங்கி விடும். அல்லது சுருங்கிக் கொள்ளும். யூரியா, கிரியாடினி, பொட்டாசியம் போன்ற கழிவுகள்

காய்கறிகளை நறுக்கும் போது விரலை நறுக்கிக் கொண்டு விட்டீர்களா? உடனே காயம் பட்ட இடத்தைத் துடைத்து விட்டு தேனைத் தடவுங்கள். ஒரே நாளில் காயம் ஆறி விடும்.

- மு. பிச்சை





உ

லாபம்

எத்தனையோ நிதி நிறுவனங்கள் மற்றும் பெனிஃபிட் ஃபண்டுகள் இருக்கையில் ஹார்வெஸ்ட் நிதி - இதில் மட்டும் என்ன விசேஷம்?

HARVEST

BENEFIT FUND LIMITED

ஹார்வெஸ்ட் நிறுவனத்தின் இயக்குநர்கள், தொழில் உலகில் நல்ல தொடர்பு கொண்டவர்கள். நடுத்தர வர்க்க முதலீட்டாளர்கள், தங்கள் பணத்திற்கான பாதுகாப்பு குறைந்துவிடாமல், தங்கள் சேமிப்புக்குத் தேவைப்படும் அதிக வருமானங்களுக்கு இடையே சமநிலை இருக்க வேண்டும் என்று இந்த இயக்குநர்கள் கருதினார்கள். இந்தத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய, சாத்தியமாகக் கூடிய கோட்பாடு ஒன்றை இவர்கள் தீர்மானித்தார்கள்.

கே : ஹார்வெஸ்ட் கோட்பாடு – தெளிவான விவரம் தெரிய வேண்டுமே?

ப : வணிகம் மட்டுமே அதிக வட்டி விகிதங்களை வழங்க முடியும் என்பது அனைவரும் அறிந்த ஒன்று. இயக்குநர்கள் கொண்டுள்ள வணிகத் தொடர்புகளால், ஹார்வெஸ்ட் நிறுவனம் அதிக அளவில் உறுப்பினர்களைப் பெற்றுள்ளது. தனிப்பட்ட உறுப்பினர்களுக்கான கடன்களுக்கு உச்ச வரம்புடன், இவர்களுக்குப் பிணையத்தின் பேரில் கடன்களை வழங்க முடியும். இதன் மூலம், கடன் பெறுவோரில் ஒரே ஒரு தனி நபர் அல்லது ஒரு குழுவின் கைகளில் அதிக விலையுள்ள நிதிகள் திரண்டு விடுவது தடுக்கப்படுகிறது. கடன் வழங்குவதில் உள்ள நஷ்ட அபாயமும் நீக்கப்படுகிறது.

கே : டெபாசிட்தாரர்களுக்கு, மற்றவர்களை விடக் கூடுதலான வட்டியை ஹார்வெஸ்ட் வழங்குகிறதா?

ப : நிச்சயமாக இல்லை. கடன் பெறுவோரிடம் நியாயமான நடவடிக்கைகள் மூலமே டெபாசிட்தாரர்களின் நலன் பாதுகாக்கப்படுகிறது என்பதையும் உறுதியாக நம்புகிறது ஹார்வெஸ்ட். பொதுவாக, மிக அதிக வட்டிக்குக் கடன் பெறுவது எல்லாம், வேறு வழியே இல்லாத இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில்தான் பெறப்படுவதாகும். ஹார்வெஸ்ட் இவற்றைவிட்டு ஒதுங்கியே நிற்கிறது.

கே : அப்படி என்றால் உங்கள் விகிதங்கள் குறைவாக இருக்கும் என்றா சொல்கிறீர்கள்?

ப : இல்லவே இல்லை. ஹார்வெஸ்ட் நிறுவனத்தில் டெபாசிட்டுகளுக்கு, பாதுகாப்பான உயர்ந்த பட்ச வட்டி வரம்பு என்று நாங்கள் கருதுவதை வழங்குகிறோம். டெபாசிட்தாரர்களின் முதலீட்டைப் பாதுகாக்க, இது பண வீக்கத்தை உட்படுத்தியது. அத்துடன் வாழ்க்கைக்கு ஒரு வருமானத்தையும் பெற அவர்களுக்கு இது உதவுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு ஆதரவு தேவை என்பதால், பென்ஷன்தாரர்களுக்கு நாங்கள் ஆண்டுக்கு 22% வரை வட்டி வழங்குகிறோம். பெண்களுக்கும் விசேஷ திட்டங்களைக் கொண்டிருக்கிறது ஹார்வெஸ்ட். இந்த வகையில், நிதி பெறுவோராகச் சிறந்த ஈடுபாட்டுடன், சமூக விழிப்புணர்ச்சி கொண்ட ஒரு தொழில் முயற்சியாகும் ஹார்வெஸ்ட்.

கே : ஹார்வெஸ்ட் – ஒரு நிதி நிறுவனமா அல்லது பெனிஃபிட் ஃபண்ட் நிறுவனமா?

ப : எல்லா நிதி நிறுவனங்களும் பெனிஃபிட் நிறுவனங்கள்தான். ஆனால் அதையே எதிர்மாறாக மாற்றிச் சொல்ல முடியாது. ஹார்வெஸ்ட் ஒரு நிதி நிறுவனம் ஆகும் – இது, தேர்ந்தெடுத்த ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே இந்திய அரசாங்கம் வழங்கிய அந்தஸ்து. நாங்கள் நிதி அதிகாரிகளின் ஆய்வுக்கு எங்களை உட்படுத்திக் கொள்கிறோம் என்பதையும், சில எல்லைகளுக்கும் வழிமுறைகளுக்கும் உட்பட்டே எங்கள் தொழிலை நடத்துகிறோம் என்பதையும் இந்த அங்கீகாரம் உறுதிப்படுத்துகிறது. ஹார்வெஸ்ட் பெரிதும் மதிக்கும் இந்த ஒழுங்குமுறைச் செயல்முறைகள், டெபாசிட்தாரர்களின் நலனைப் பாதுகாக்கும் வகையில், எங்கள் பணி ஒளிவு மறைவு இல்லாமலும், தன்னகத்தே கட்டுப்பாட்டுடனும் நடைபெறுவதை நிச்சயப்படுத்துகின்றன.

கே : ஹார்வெஸ்ட் 1967–ல் நிறுவப்பட்டது என்றீர்கள்... ஆனால் இப்போதுதானே உங்களைப் பற்றித் தெரிய வருகிறது?

ப : ஹார்வெஸ்ட் அமைப்பின் பின்னணியில் உள்ளவர்கள், தாஹிரி எய்ட் ஃபண்ட் லிமிடெட் என்ற பெயரில் 1967–ல் நிறுவப்பட்டு, ஏற்கனவே இருந்த ஒரு நிதி நிறுவனத்தின் பொறுப்பை மேற்கொண்டார்கள். அவர்களுடைய மதப் பற்றின் கட்டளைகள் காரணமாக, அந்த நிதியானது அதன் பணிகளைத் தொடரவில்லை. அந்தத் தொழில் திட்டத்தை மிகக் குறைந்த காலத்தில் தொடங்கி வைக்க, ஹார்வெஸ்ட் அமைப்பின் பின்னணியில் உள்ளவர்களால் அந்த நிறுவனத்தின் பொறுப்பு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

கே : உறுப்பினர்களுக்கு ஹார்வெஸ்ட் அளிக்கும் விசேஷ சேவைகள் என்ன?

ப : டெபாசிட்தாரர்களுக்குப் பலதரப்பட்ட முழுமையான திட்டங்களை நாங்கள் வழங்குகிறோம் – தனி நபர்கள் ஒவ்வொருவருடைய தேவைகளுக்கும் ஏற்ற வகையில் – சாதாரண மக்களுக்கு நகைக் கடன்கள், எங்களுடைய பாதுகாப்புக்கு உரிய உச்ச வரம்புடன், அடைமானத்தின் பேரில் கடன்கள் மற்றும் கடன் வழங்குவதற்கு உறுதுணையான இதர பணிகள் – வர்த்தகம் மற்றும் வணிக உறுப்பினர்களுக்கு... சேவையைப் பொறுத்தவரை, இங்கே முழுவதும் கம்ப்யூட்டர் மூலமான தகவல் விவரங்கள்... மற்றும் வசதியான இடங்களில் அமைந்துள்ள உறுப்பினர் சேவை மையங்கள். ஹார்வெஸ்ட் அமைப்பில் டெபாசிட்தாரர் மற்றும் கடன் பெறுவோர் – இருவருமே இரண்டு கண்களைப் போன்றவர்கள் – எனவே இருவரையும் நாங்கள் சரிசமமாகவே கருதுகிறோம். இல்லை என்றால் நம் இருவரின் எதிர்காலமுமே தெளிவாகத் தெரியாது அல்லவா?

ஹார்வெஸ்ட் பெனிஃபிட் ஃபண்ட். உங்கள் செல்வம் செழித்து ஓங்க, உங்கள் டெபாசிட்டுகளுக்குச் சிறந்த பாதுகாப்பு கிடைக்க, பொறுப்பும் ஈடுபாடும் கொண்ட நிறுவனத்தை நாடுங்கள்.

HARVEST
BENEFIT FUND LIMITED

புதுமை எண்ணங்கள் கொண்ட நிதி

Insight-893

தி. நகர் : 19, வியாசர் தெரு, (வடக்கு உஸ்மான் சாலை அருகில்), சென்னை – 600 017 போன் : 8253597, 8281192
கிளைகள் : ஆழ்வார்பேட்டை : ரூம். நெம்பர் 6, முதல் மாடி, மூகாம்பிகா காம்ப்ளக்ஸ், 4, லேடி தேசிகா ரோடு (சி.பி.ராமசாமி ரோடு), சென்னை 600 004 போன் 4991552, 4992231, 4991056 **ஜார்ஜ் டவுன் :** 41, செம்புதாஸ் தெரு (முதல் மாடி) சென்னை 600 001 போன் 5227891. **அண்ணா நகர், திருவான்மியூர்** (சென்னை) **கோயம்புத்தூர், பெங்களூர்** மற்றும் **ஹைதராபாத்** நகரங்களில் கிளைகள் துவங்கப்பட உள்ளன.

இந்திய அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு நிதி நிறுவனம். ஸ்தாபிதம் 1967 எங்கள் சேவை உறுப்பினர்களுக்கு மட்டுமே.

உடலிலிருந்து வெளியேறாமல் இரத்தத்தில் தேங்கி விடும். அதை வெளிப்படுத்த டயாலி ஸிஸ் செய்வார்கள். இவர்களுக்கு அல்புமின், புரோட்டீன் சத்தும் அதிகளவில் வெளியே றிக் கொண்டிருக்கும். இதை டாக்டர்கள் கிட்னி ஃபைலியர் என்று கூறுவார்கள். செய விழந்த சிறுநீரகங்களையும் சிறுநீர் அடைப் பையும் நீக்க 'சலாஜித் பிசின்' சிறந்த மருந்தா கும். மே, ஜூன் மாத கடினமான வெயிலில் கற்களிலிருந்து ஒருவிதமான பிசின் உருவாகி தேங்கும். இதைச் சேகரித்து நாட்டு மருந்து வியாபாரிகள் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் விற்பார்கள். இதை அரை கிராம் அளவில் தினசரி இரண்டு வேளை சாப்பிட்டால் சிறு நீரில் சோப்பு நுரையாக வெளியேறும் அல்பு மின் சத்து, புரோட்டீன் சத்து கட்டுப்படும். சிறுநீரக வீக்கமும் குறைந்து மீண்டும் செயல் படுகிறது.

வெள்ளைப்பாடு நோய் :

பெண்களின் அழகையும் ஆரோக்கியத் தையும் கெடுக்கும் பொதுவான நோய்களில் வெள்ளைப்பாடும் ஒன்றாகும். நம் நாட்டில் 85 சதவீதம் பெண்களிடையே வெள்ளைப் பாடு காணப்படுகிறது. இதனால் முதுகு, இடுப்பு வலி, தலை கிறுகிறுப்பு பொதுவாக அசதி, பலவீனம் காணப்படும். முகத்தில் மங்கு விழுந்தால் அது வெள்ளைப்படுவதற் கான அறிகுறி என யுனானி மருத்துவம் கூறு கிறது. வெள்ளை நிறத்துடன் மஞ்சள் சிவப்பு நிறத்தில் துர்நாற்றம் வீசும்.

* விதைப்பிடிக்காத இளம் வேலம் பிஞ் சுக் காய்களை தேவையான அளவிற்குக் காய வைத்து பவுடராக்கி இரண்டு கிராம் அள வில் காலை மாலை இரண்டு வேளை சாப் பிடலாம்.

* புளியங்கொட்டையை வறுத்து அதன் தோலை நீக்கி வெள்ளை நிறப் பருப்பைப் பவுடராக்கி ஒரு கிராம் அளவில் தினசரி மூன்று வேளை தண்ணீருடன் சாப்பிடலாம்.

* முள் முருங்கைபிசின் 25 கிராம், இனிப்பு வெப்பாளை அரிசி 12 கிராம், அமுக்கிராங் கிழங்கு 12 கிராம், மாசிக்காய் 3 கிராம், சர்க்கரை 75 கிராம் முதல் நான்கு மருந்துகளையும் பவுடராக்கிக் கொண்டு சர்க்கரை கலந்து வைத்துக் கொள்ளலாம். 6 கிராம் அளவில் தினசரி இரண்டு வேளை சாப்பிடலாம்.

* இதுவே யுனானி மருந்து கம்பெனிகள் குர்ஸ் சைலான், சஃபூப் சைலான், மாஜூன் சுபாரிபாக், மாஜூன் மோச்ரஸ், மாஜூன் சுஹாக் சோன்ட், மாஜூன் மக்வி ரஹம் என்ற பெயரில் தயாரித்து நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் விற்கின்றன. அவைகளையும் வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

அரிப்பு, நமைச்சல், கொப்பளம் :

பெண்களுக்கு அடிக்கடி பிறப்புறுப்புப் பாகத்தில் நச்சுக்கிருமிகளால் அரிப்பு, நமைச் சல், கொப்பளம், புண் கொப்பளம், வலி, எரிச்சல் உண்டாகும். இதனால் கர்ப்பப்பை, சிறுநீரகம் சிறுநீர்பை, இரணமாகி பழுத டைந்து அவைகளை மாற்ற வேண்டிய சூழ் நிலைகளும் உண்டாகும். சினிமா தியேட்டர், லாட்ஜிங், பொது கழிப்பிடங்களில் மலம் ஜலம் கழிக்கும்போதும் அங்குள்ள நச்சுக் கிருமிகள் பிறரை தாக்கக்கூடும். பிறப்புறுப்பு முடிகளை மாதம் ஒருமுறை அகற்றி அவ் விடத்தை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அதை சுத்தம் செய்யாத நிலையில் மாதவிடாய் இரத்தம் வெள்ளைப்பாடு முடிகளில் தேங்கி அதனால் கிருமிகள் உண்டாகி உள்ளுறுப் புகளுக்குள் அடிக்கடி புண் உண்டாகும்.

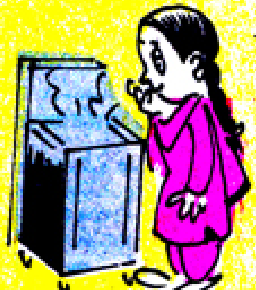
* ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் 125 கிராம் வேப்பிலையைக் கொதிக்க வைத்து வடி கட்டி 3 கிராம் வெங்காரம் பொடியை கலந்து பிறப்புறுப்பை சுத்தம் செய்ய காலை மாலை இரண்டு வேளை லோஷனாக பயன் படுத்தலாம்.

* கற்பூரம் 3 கிராம், பன்னீர் 25 மில்லி இரண்டையும் கலந்து பசையாக்கித் துணி யில் நனைத்து பிறப்புறுப்பில் பற்றுப் போட லாம்.

* சீமை இலந்தைப்பழம் 5 எண்ணிக்கை, துராகிரை 4 கிராம், வெள்ளை சந்தன தூள் 3 கிராம் முண்டிபூக்கள் (கொட்டை கரந் தைப் பூக்கள்) மருந்துகளை ஒரு கப் தண் ணீரில் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து நன்

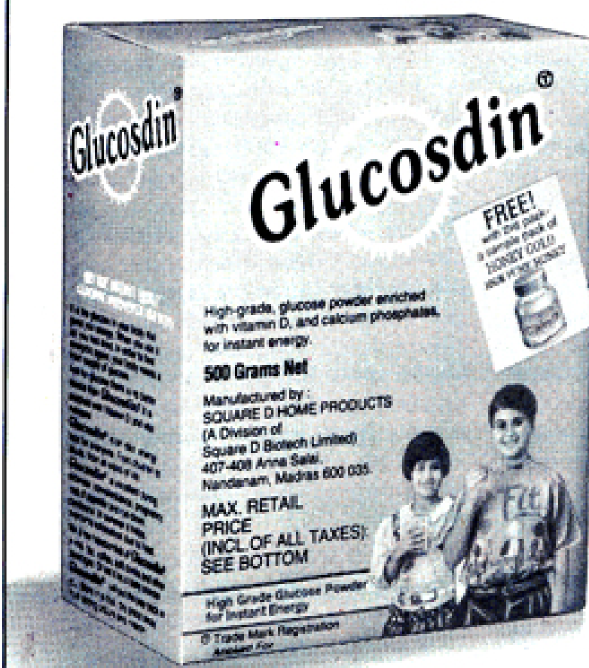
தீர்ந்த செண்ட் அல்லது ஷாம்பூ பாட்டிலை வாஷிங் மெஷினில் போட்டு மூடி வைத்தால், அடுத்த முறை மூடியைத் திறக்கும் போது கமகமவென வாசனையுடன் இருக் கும்.

- ஜெயா



இலவசம்!

ஒவ்வொரு 500g க்ளூக்கோஸ்டின் பேக்குடனும்
ரூ. 17.50 மதிப்புள்ள 100g ஹனிகோல்ட்
ஜார் இலவசம்!





புதிய க்ளூக்கோஸ்-டி பவுடரான க்ளூக்கோஸ்டின் இப்போது நீங்கள் தரும் விலைக்கு இன்னும் கூடுதல் மதிப்பு அளிக்கிறது !

விரைந்திடுங்கள் ! க்ளூக்கோஸ்டின் வாங்கிடுங்கள், உடனுக்குடனே !!

Glucosdin®

அதிக மதிப்பு தரும் க்ளூக்கோஸ்டினின் ஒவ்வொரு பேக்கிலும் சக்தி வளையம் உள்ளதா என்று கவனித்து வாங்கவும்.

Ⓣ Trade Mark Registration Applied For

SD/10/95

க்ளூக்கோஸ்டின் அளிக்கிறது புது மலர்ச்சி, உடனுக்குடனே!

A Quality Product from Square D Biotech Ltd. (Home Products Division).

நாகக் கலக்கி வடிகட்டி தேவையான அளவிற்கு சர்க்கரை கலந்து தினசரி காலையில் குடிக்கலாம். அல்லது தயாரிக்கப்பட்ட யுனானி மருந்துகளான மாஜுன் உஷ்பா, இத்ரஃபீல் ஷஹத்ரா, குர்ஸே முஸஃபி, ஷர்பத் உன்னாப் மருந்துகளில் ஏதேனும் ஒன்றை கடையிலிருந்து வாங்கிச் சாப்பிடலாம். மர்ஹம் காஃபூர், மர்ஹம் கமீலா, களிம்பை பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் பூசலாம்.

கர்ப்பப்பை வெளிப்படுதல் :

கர்ப்பப்பை பலவீனத்தால் சில சமயம் தளர்ந்து கீழ்நோக்கி இறங்கி விடும். குத்துக் காலிட்டு உட்காரும் போது பலூன் வடிவில் கீழ்நோக்கி தொங்கும். அடிவயிறு இடுப்பின் பின்புறம் கவுட்டிகால் கொண்டைகளின் தசைகளில் கடுமையான வலி இருக்கும். சில சமயங்களில் சிறுநீர் அடைப்பும் மலச்சிக்கலும் உண்டாகும். பந்து போன்ற உருண்டை மேலிருந்து இறங்கும் உணர்ச்சி அவ்வப்போது உண்டாகும். இந்த நோயின் ஆரம்ப கட்டத்தில் கீழ்காணும் வீட்டு வைத்திய முறைகளைப் பயன்படுத்தும் போது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதில்லை. கர்ப்பப்பை மேல் நோக்கிச் சுருங்கிக் கொள்கிறது.

• பன்னீரில் சிறிது மஞ்சள் தூளைக் கலந்து பஞ்சில் தடவி கர்ப்பப்பைக்குள் இரவில் படுக்கும் போது வைத்துக் கொண்டு காலையில் அகற்றி விடலாம்.

• மாசிக்காய், படிகாரம், காசிக்கட்டி, கொட்டைப் பாக்குப் பூக்கள், அனைத்தையும் பொடி செய்து பன்னீரில் கலந்து பஞ்சில் தடவி கர்ப்பப்பைக்குள் இரவில் படுக்கும் போது செலுத்தி காலையில் வெளியேற்றி விடலாம். இதைத் தயாரிக்க முடியாதவர்கள் மாஜுன் மோச்ரஸ், மாஜுன் கபாரி பாக், மாஜுன் மக்வி ரஹம் மருந்துகளை யுனானி நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலிருந்து வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

கருத்தடை செய்யும் மூலிகை மருந்துகள்:

டெல்லியில் உள்ள மத்திய அரசின் யுனானி மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம் கீழ்க்காணும் மருந்துகள் கருத்தடைக்குப் பயன்படுத்தலாம் என்று சிபாரிசு செய்துள்ளது. அவைகள் வருமாறு :

• உடலுறவுக்கு முன் ஆண் உறுப்பில் நல்லெண்ணையைப் பூசிக் கொண்டால் கருத்தரிக்காது.

• உடலுறவுக்கு முன் பிறப்புறுப்புக்குள் ஒரு கிராம் சமையல் உப்பை பஞ்சில் வைத்து செலுத்திக் கொண்டால் கருத்தரிக்காது.

• 6 கிராம் துளசி பச்சிலைகளை 120 மில்லி தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி மாதவிடாய் காலம் முடிந்த பின் மூன்று நாட்கள் காலை நேரங்களில் குடிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து மூன்று மாதங்கள் இப்படிப் பயன்படுத்தினால் கருத்தரிக்காது.

• ஆமணக்கு விதையின் தோலை நீக்கி அதன் பருப்பை மாதவிலக்கின் முடிவில் மூன்று நாட்கள் வரை தினசரி தண்ணீருடன் விழுங்க வேண்டும். தொடர்ந்து மூன்று மாதங்கள் இப்படிச் செய்தால் கருத்தரிக்காது.

• வினிகர் (காடி)யை பஞ்சில் நனைத்து உடலுறவு கொள்வதற்கு முன் பிறப்புறுப்புக்குள் வைத்துக் கொண்டால் கருத்தரிக்காது.

• சீமை காசிக்கட்டி, இந்துப்பு, பூவரச மரப்பட்டை மூன்றும் கருத்தரிக்காமல் இருக்க உதவுகின்றன. பூவரசன் மரத்தின் கருப்பு நிற பட்டையை அகற்றி விட்டு உள்ளிருக்கும் வெள்ளை நிற பட்டையை வெட்டி காயவைத்து பவுடராக்கிக் கொள்ள வேண்டும். சீமைகாசிக்கட்டியை பவுடராக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்துப்புவை வறுத்துக் கொண்டு பவுடராக்கி மூன்று மருந்துகளையும் சம எடையில் நன்றாகக் கலக்கி பெரிய சைஸ் கேப்சூலில் நிரப்பிக் கொண்டு மாதவிலக்கு நின்ற பின் காலை, மதியம், மாலை, இரவு நான்கு வேளை தொடர்ந்து 16 நாட்கள் சாப்பிட்டால் ஒரு வருடம் வரை கருத்தரிக்காது என மூலிகை மருத்துவம் கூறுகிறது.

– டாக்டர் அக்பர்கவுஸர்,
மசூதி வீதி, நியூடவுன், வாணியம்பாடி,
வடாற்காடு அம்பேத்கார் மாவட்டம்.
தொ. பே. 04174-24095

அடை மாவு குறைவாக இருந்தால், ஒரு டம்ளர் ரவையை ஊற வைத்து அடை மாவுடன் வார்த்து எடுங்கள். புளிப்பின்றி மெத்தென்று மிருந்த சுவையுடன் இருக்கும்.

– ஜெயா



அம்மனுக்கு உகந்த ஆடி மாதம்!

ஆடிமாதம் வந்து விட்டால் பகுதிக்குப் பகுதி, தெருவுக்குத் தெரு கூழ் வார்த்து, வேப்பிலை உடையணிந்து, தீ மிதித்து பக்தர்கள் பக்தியை வெளிக்காட்ட விழாக்கோலம் பூண்டுவிடும் அம்மன் ஸ்தலங்கள் ஏராளம். விசேஷமாக ஆடி மாதம் அம்மனுக்கு அலங்காரம், அபிஷேகம், காப்புகள், காணிக்கைகள் என்று அவளைப் ப்ரீதி செய்யக் காரணம் உண்டு.

கிராமதேவதை, எல்லை தெய்வம், காவல் தெய்வமாம் அம்மனுக்கு சிறப்பு மட்டுமே உள்ளது அதற்குக் காரணம் என்ன?

ஆடிமாத விசேஷங்களை விளக்குகிறார் விஸ்வநாத சிவாச்சாரியார். இவர் மயிலை கபாலீஸ்வரர் கோவிலின் பிரதான குருக்கள். முப்பத்தைந்து வருடங்கள் சமஸ்கிருத பேராசிரியராக விவேகானந்தா கல்லூரியில் இருந்து ஓய்வு பெற்றவர். திருவிளையாடற் புராணத்தை வட மொழியில் ஆராய்ச்சி செய்து பட்டம் பெற்றவர்.

"ஜமதக்னி முனிவரது பத்தினி ரேணுகாதேவி கங்கையில் மண்பானை செய்து ஜலம் எடுத்து வருவது வழக்கம். ஒருநாள் வானில் பறந்த கந்தர்வனைக் கண்டு ஒரு நிமிடம் தடுமாற பானைசெய்ய வரவில்லை. ஞானதிருஷ்டியால் அதையறிந்த முனிவர் தன் மகன் பரசுராமரை அழைத்து ரேணுகா தேவியின் சிரஸைக் கொய்து கொண்டு வரும்படி ஆணையிட்டார். பரசுராமரும் தந்தையின் ஆக்ஞைப்படி தாயின் தலையை வெட்டியபோது அவருக்குப் பணிவிடை செய்த பெண் தடுத்து நிறுத்த, பரசுராமரின் கத்தி இருவர் தலைகளையும் சேர்த்துத் துண்டிக்கின்றது. பின்னர் தந்தையிடம் தன் தாயின் உயிர் வேண்டி வரம் கேட்க அவரும் சம்மதிக்கிறார். சிரஸையும், உடலையும் இணைத்தபோது ரேணுகாதேவியின் சிரஸுடன் பணிப் பெண்ணின் உடலும், பணிப்பெண்ணின் சிரஸுடன் தேவியின் உடலும் இணைந்து விட்டது. இருவரது அங்கங்களும் இணைந்து ரிஷி பத்தினி, பணிப்பெண் என்ற பேதமின்றி தெய்வாம்சம் பெற்றுவிட்டதால் ஜாதிமத பேதம் ஏது? என்று உலகுக்கு எடுத்துரைக்க நடந்த நாடகம்தானே இது? மாற்று அங்கத்துடன் விளங்கும் அவளே மாரியம்மன் ஆகிறாள்."

"கம்சனின் முடிவுக்கு தேவகியின் எட்டாவது குழந்தைதான் காரணமாகப் போகிறது என்று விதியிருந்ததால், ஆயர்பாடியில் யசோதைக்குப் பிறந்த மகாமாயை இரவோடிரவாக இடம்மாற்றம் செய்யப்படுகிறாள். கம்சன் அவளை அழிக்கத் துணிகையில், விஸ்வரூபமெடுத்து நின்றாள். வில், அம்பு, சூலம், கயிறு, சங்கு, சக்கரம், வாள் ஏந்திய அவளைக் கண்டு கம்சன் நடுங்கினான். "உன்னைக் கொல்ல கண்ணன் ஆயர்பாடியில் வளர்கிறான். இன்று நானே உன் ஆத்மாவை, பூமியில் பரவியிருக்கும் தீயவை அனைத்தையும் சம்ஹரிக்க அவதரித்து எல்லை காத்து நிற்பேன்" என்றபடி எல்லையம்மனாய், காவல் தெய்வமாய், மாரியம்மனாக எழுந்தருளியிருக்கிறாள் என்பது ஐதீகம்.





• எல்லையம்மன், திருவல்லிக்கேணி

• கோலவிழியம்மன் 1008 பால்குட விழா

ஆடிமாத விசேஷ காரணம்- "ஆடி மாதம் பூர நட்சத்திரத்தன்று மலை மகளாம் பார்வதி சிவனை நினைத்து அவ ரையே பர்த்தாவாக அடைய தபஸ் செய் கிறாள். மனம் குளிர்ந்த சிவன் விஸ்வரூப மாய் தரிசனம் தந்து பார்வதியை ஆட்கொள் கிறார். சங்கர நாராயணன் கோவிலிலே கோமதி அம்மனாக காட்சி தருகிறாள். ஆடிப்பூரத்தன்று மஹாலஷ்மி அவதாரமான ஆண்டாள், சூடிக் கொடுத்த நாச்சியார் மஹாவிஷ்ணுவை அடைய ஸ்ரீவில்லிப்புத் தூரில் தபஸ் இருந்து அவரை அடைகிறாள். சைவ, வைஷ்ணவ தத்துவங்கள் ஐக்கிய மடைவதை இதிலிருந்து உணரலாம்.

ஆடிமாதம் அம்பாளுக்கு நவதான்யங் களை ஊறவைத்து நைவேத்தியம் செய்வது விசேஷம். நம் திருமணங்களில் பாலிகை தெளித்து செழிப்பாக வளர்ந்ததும் கரைப் பது வழக்கம். தம்பதிகள் கருத்து வேறு பாடின்றி, அன்னியோன்யமாய் பயிர்போல் செழித்து வளர வேண்டுமென்பதே காரணம். ஆடிமாதம் அம்பாள் நோன்பிருந்து, வேறு எந்த சிந்தையும் இல்லாமல் தன் பர்த்தா வையே நினைத்து தபஸ் இருந்ததால்தான் இப்போது [illegible] ம், முதல்



• சமயபுரம் மாரியம்மன்

ஆடிமாதம் தாய்வீடு வந்து தங்கி ஆவணி மாதம் கணவரை அடைவதாக வழக்கம். மேலும் ஆடிமாதம் கருவுற்றால் சித்திரை மாதம் குழந்தை பிறப்பது தட்பவெப்பநிலை காரணமாகவும் சிலாக்கியமில்லை.

"அம்மை, காலரா (பேர் சொல்லாதது என்பர் பயத்துடன்) போன்ற தொற்று நோய்கள் ஆடிமாதம் உக்கிரமாக இருப்ப தால் குளுமை தேவை. வடநாட்டில் சீதளா அம்மன் என்றுதான் இந்தத் தேவதைகளை அழைப்பர். வேப்பிலையை, மஞ்சள் கரைத்த நீரில் போட்டு தெளித்தால் குளுமை தரும். வீட்டில் பசுக்கள் இருந்தால் அம்மைநோய் வராது. காரணம் பசுஞ்சாணியில் அம்மைக் கிருமிகளை எதிர்க்கும் சக்தி உள்ளது. அத னால்தான் காலையில் வாசலில் சாணமிட்டு கோலம் போடுகின்றனர்.

ஆடி ஞாயிறு, செவ்வாய்க் கிழமைகள் இந்தத் தேவதைகளுக்கு உகந்த நாள். உக்கிர மான காலமாகிய சித்திரையை விட ஆடி யில் உச்சக்கட்டத்தில் இருப்பாள். உதாரண மாக, முள்ளை, முள்ளால் எடுப்பது போல உஷ்ணத்தால் வந்த நோயைக் குறைக்க வரட்டி அடுக்கி, தீ மிதித்து பிரார்த்தனை செய்கின்றனர்.

ஆடிமாதம் துள்ளுமாவு படைக்கிறார் கள். அரிசிமாவுடன், வெல்லத்தூளை சேர்த்து விநியோகிப்பர்கள். மாவு உதிர்வது போல அம்மையும் உதிர வேண்டும் என்பது தான் அதன் தாத்பர்யம். மேலும் பொங்க லும் வைப்பார்கள். வீட்டிலே தை மாதம் புது அரிசி வந்ததும் வைக்கும் பொங்கல் தவிர மற்ற நாட்களில் வீட்டில் வைப்பது அவ்வளவு சிலாக்கியமில்லை. அதனால் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டபடி கோவிலில் வைத்து விட்டுக் காலிப் பானையுடன் வீடு திரும்புவர்"

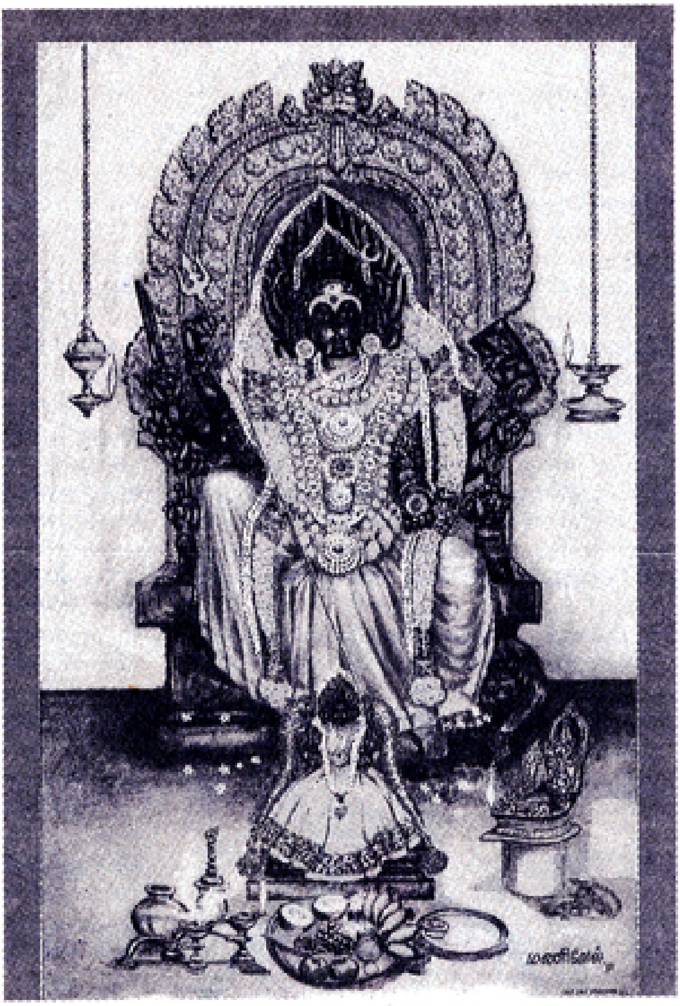
அம்மனுக்குப் ப்ரீதியான தீமிதி, பொங்கல், துள்ளுமாவு, மாவிளக்கு அனைத்தையும் நிறைவேற்றி அவ ளது அருளுக்குப் பாத்திரமாகும் ஆடிமாத பக்தர்கள் சிலரது அனுப வங்களையும், அம்மனது ஸ்தலங்கள் சிலவற்றையும் பார்ப்போம் -

1. அருள்மிகு எல்லை அம்மன் (திருவல்லிக்கேணி)

இரண்டாம் நூற்றாண்டிலே புத்தர் காலத்திலிருந்தே இருக்கும் மிகத் தொன்மையான கோவில் இது வென்று தொல்பொருள் ஆராய்ச்சி யினர் கருத்து கூறுகின்றனர். ஏறத் தாழ ஐநூறு வருடங்களுக்கு முன்

பிருந்தே இந்த எல்லையம்மனை பிரதிஷ்டை செய்து வணங்கி வருகின்றனர்.

"இந்தக் கோவிலில் நாற்பத்தி எட்டு நாட்கள் நூற்றி எட்டு தடவை சுற்றி வந்தால் திருமணமாகாத பெண்களுக்கு மண வாழ்க்கை அமையும் என்பது கண்கூடு. ஒருநாள் கூட தவறாமல் அம்மனுக்குப் புதுப்புடவைதான் என்பதும் விசேஷம். இது பிரார்த்தனை ஸ்தலமாகும். நினைப்பது கைகூடும்'' என்கிறார் குமாரசாமி குருக்கள்.



• மயிலாப்பூர் கோலவிழியம்மன்

ஆடிமாதம் வெள்ளிக் கிழமைகளில் பொங்கல் வைப்பது இங்கு விசேஷம். அம்மனுக்குக் காப்பு கட்டி, குங்குமம், மஞ்சள், சந்தனம் சாத்தி அலங்காரம் செய்வது சிறப்பு. சர்க்கரை அபிஷேகம் இந்த அம்மனுக்கு மட்டுமே நடக்கும் சிறப்பு வழிபாடு. சர்க்கரையுடன் நெய் சேர்த்து அம்மனுக்கு அபிஷேகம் செய்து முந்திரி, பழங்களால் அலங்காரம் செய்வது வழக்கம். சர்க்கரை வியாதிக்காரர்கள் பெரும்பாலும் இதன் மூலம் பலனடைவது வழக்கம். கைமேல் பலனளிக்கும் அன்னை இவள்.

ஆடிப்பூரத்தன்று அம்மனுக்கு வளையல் அடுக்கி சுஹாசினி பூஜைகளும் நடப்பதுண்டு. கூழ் வார்ப்பதும் வழக்கம்.

நாற்பது வருடங்களாக இக்கோயிலில் சுகாசினி பூஜை நடக்கின்றது. இதை ஆரம்பித்தவர் ஸ்ரீ வித்யா உபாசகரான சரஸ்வதி மயூரநாதன். அவர் சொல்கிறார்–

''அம்பாள் பூஜையில் அமர்ந்திருந்த நேரம் எனக்கு உத்தரவு வந்தது. சுகாசினி பூஜை ஆரம்பித்தபோது ஐந்து பேர்தான். இன்றோ நூறையும் தாண்டி விட்டது. அம்மனுக்குத் திருமாங்கல்யம், ஸ்ரீசக்ரமாலை, சரவினக்கு அனைத்தையும் நிதியுதவி பெற்று அணிவித்தோம். சம்சாரத்தில் இருந்தாலும் கோயிலே கதி என்று இருப்பேன். ஆடிமாதப்



• சிவாச்சார்யார்

எல்லா அம்பாளும் சேர்ந்திருப் பார்கள். பிராஹ்மி, மாஹேஸ்வரி, கௌமாரி, வைஷ்ணவி, வாராஹி, மாஹேந்திரி, சாமுண்டி, மஹாலஷ்மி எனும் அஷ்ட கன்யைகளும் மாரியம்மனுடன் ஆடியில் இருப்பதாக ஐதீகம். அதனால் ஆடிமாதம் அம்மன் அருள் பெறும் மாதம்.

எல்லையம்மன் மீது தீவிர பக்தியும், தன் குரு மீது தீவிர நம்பிக்கையும் வைத்துள்ளார் மீனாட்சி நரசிம்மன். "ஜமதக்னி முனிவர் மனைவி ரேணுகா தேவி தன் மகன் பரசுராமர் தலையை வெட்ட முற்படும்நேரம் ஒரு வண்ணான் (சலவைத் தொழிலாளி) வீட்டில் தஞ்சமடைகிறாள். அவனும் தேவிக்கு அடைக்கலம் தருகிறான். பரசுராமர் தேடி வந்து சிரஸை வெட்டிச் சென்றார். சிரஸ் அவனது வீட்டிலே இருந்ததால்

பூஜிக்க ஆரம்பித்தான். தன்னிடம் இருந்த கேழ்வரகு, வெங்காயத்தை தருகிறான். அதனால்தான் இப்போதும் முதல் மரியாதை ஒரு சலவைத் தொழிலாளிக்குதான். மாரியம்மனும் தலை மட்டும் கொண்ட வடிவமாக இருக்கிறாள். இருபத்தி ஐந்து வருடங்களாக இந்தக் கோவிலுக்குத் தவறாமல் வந்து பிரார்த்தனை செய்து கொள்வது என் வழக்கம். கண்கண்ட தெய்வமவள்" என்கிறார்.

2. அருள்மிகு முத்தியாலம்மன், திரௌபதியம்மன்

(முத்தியால்பேட்டை)

முத்தியாலம்மன் எழுந்தருளியுள்ள இந்தப் பகுதிக்கே முத்தியால்பேட்டை என்று தான் பெயர். எல்லை காக்கும் இந்த தேவியின் கோவிலுக்குப் பிறகு எல்லை முடிவு தான். சுமார் நானூறு வருஷங்களாக இங்கு நடக்கும் தீமிதிதான் விசேஷம். தமிழகத்தின் மூலை முடுக்கிலிருந்தெல்லாம் வந்து குவிந்து விடுகின்றனர். ஆடிப்பூரமும், ஆடியில் தீமிதியும் கோலாகலமாய் நடக்கும். இருபது பேரில் ஆரம்பித்து முந்நூறு பேர் வரை தீமிதிக்கின்றனர் இன்று. ஆண், பெண், குழந்தைகள், வயோதிகர்களும் ஜாதி, மத, பேதமின்றி கலந்து கொள்கின்றனர்.

ஆடி அமாவாசை அடுத்த முதல் வெள்ளிக்கிழமை அம்மனுக்கு, குருக்களுக்கு, பரிவாரங்களுக்குக்காப்பு கட்டுவார்கள். சமயம், பூசாலி, கனாச்சாரம் எனும் மூன்று பூசாரிகள் தலைமையில் தீமிதி நடக்கும். ஐந்தாம் நாள் திரௌபதி அர்ஜுனன் கல்யாணம், வில் வளைத்தலும் உண்டு. ஆறாம்நாள் பாசுபதாஸ்த்திரம் பெறுதல் (சிவனிடம் கிருஷ்ணனை சாட்சி வைத்து அர்ஜுனன் அஸ்த்திரம் பெறுதல்) ஏழாம் நாள் சுபத்ரா கல்யாணம். எட்டாம் நாள் தீமிதிக்கும் பிரார்த்தனை செய்பவர்கள் காப்புக் கட்டிக் கொண்டு கோவிலில் தங்குவர் என தீமிதியின் நடைமுறைகளை விளக்கினார்கள்.

ஒரு சமயம் 1995ல் முப்பது வயதுப் பையன் தீ மிதிக்கையில் நெருப்பில் விழுந்து விட்டான். உடனே அவனை எடுத்து வாழை இலையில் வேப்பிலையில் படுக்க வைத்து மஞ்சள் தூவி சன்னதிமுன் போட்டுக் காப்பாற்று தாயே என்று சரணடைந்தோம். சௌகரியமாகி விட்டான். நேம, நிஷ்டைகளை சரியான முறையில் கடைபிடிப்பவர்களுக்குத் தீ மிதித்த சுவடே தெரியாது. பக்தி, சிரத்தையுடன் செயல்பட்டால் கால்வலி, புண்ணாகுதல் எதுவுமே இருக்காது. நான் கூட தீ மிதித்திருக்கிறேன்" என்றார் சங்கர குருக்கள்.

பல வருடங்களுக்கு முன் திரௌபதி அம்மனுக்குத் தீமிதி ஆரம்பிக்கு முன் அம்பாளுக்கு மஞ்சளில் நனைத்த புடவையைக் கட்டி கை நிறைய நெருப்பெடுத்து அவள் மடியில் கட்டுவார்களாம். புடவை பொசுங்கினால் சகுனம் சரியில்லையென்று தீமிதிக்க மாட்டார்கள். பொசுங்காவிடில் தீ மிதிப்பார்களாம். அதிலும் வன்னிய குலத்தினருக்குத் தீயைக் கையில் ஏந்தும் திறமை உண்டாம்.

3. அருள்மிகு கோலவிழி அம்மன் (மயிலாப்பூர்)

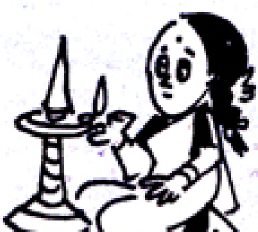
மயிலையின் எல்லை தெய்வமாகக் காவல் தெய்வமாகக் காட்சியளிப்பவள் கோலவிழி அம்மன். இந்த அம்மனை வழிப்படும் குழந்தைகளுக்குப் பாலாரிஷ்ட தோஷம் நீங்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மணமாகாத பெண்களுக்கு மணமாகும். தம்பதிகள் கருத்து வேற்றுமை நீங்கி வாழ்வர் என்பதும் இவள் மகிமை. ஆடிப்பூரா விழாவும், ஆயிரத்தி எட்டு பால் குடம் எடுப்பதும் (இப்போது மூவாயிரத்தைத் தாண்டிவிட்டதாம்!) இங்கு விசேஷ பிரார்த்தனைகள்.

கோலவிழியம்மன் வடக்கு நோக்கி, மயான திக்கு நோக்கி எழுந்தருளியிருக்கிறாள். வடக்குக் குபேரனின் திக்கு. ஆகையால் செல்வத்தை அள்ளித் தருபவளாக இருக்கிறாள். ஒரு கையில் மனித உருவத்தை தலைகீழாகத் தொங்கும்படி கால்களைப் பிடித்திருப்பது போன்ற தோற்றம் உள்ளது. மனிதனிடம் உள்ள காம, குரோத, லோப, மோக, மத, மாச்சார்யம் எனும் ஆறு தீய குணங்களைப் போக்கவே தலைகீழாகப் பிடித்தாள். தலைகீழாக இருக்கும்போது உடலிலிருந்து அசுத்தங்கள் வெளிவந்துவிடும் இல்லையா?

ஆடிப்பூரத்திலே சிம்ஹவாஹனத்தில் உலா வருகிறாள். மிருகங்களின் ராஜாவான சிம்மத்தின் மீதமர்ந்து வருபவளை தரிசித்

நாம் கோவிலுக்குச் செல்கிறோம். சில வெட்டவெளியிலும் உள்ளது. அங்கு தீபம் ஏற்ற எத்தனையோ தீக்குச்சிகள் பற்ற வைத்தாலும் பற்றுவதில்லை. திரியின் அடியில் ஒரு கற்பூரத்தை ஏற்றுங்கள். எந்தக் காற்றானாலும் திரி நன்றாக எரியும்.

- டி. எஸ். சீதா அண்ணி.



தால் பார்புகழும் ராஜா, ராணிகளைப் போல் வாழலாம் என்பதை விளக்கவே இந்த வாகனம்.

ஆடியில் பொங்கல் வைப்பது இங்கு விசேஷம். எலுமிச்சம்பழ விளக்கு ஏற்றுதலும் இங்கு சிறப்பானது. அம்பாளுக்கு ப்ரீதியானது எலுமிச்சம்பழம், வடதேசத்தில் துர் தேவதைகளுக்குப் படைப்பார்கள். மாலை போடுவார்கள். கள்ளுக்குச் சமமான எலுமிச்சை சாறைப் (உப்பிட்டால் நுரைத்துப் பொங்குமே) படைப்பது இங்கு வழக்கம். ராகு தோஷம் நீங்க எலுமிச்சம்பழ சாறை நீக்கிய பின் உள்ள கிண்ணங்களில் நெய் விட்டு தீபம் ஏற்றினால் நல்லது. உக்கிரமும் அடங்கும். மஞ்சள் கடிதாசு கொடுத்தவர்களுக்குக் கூட இந்த மஞ்சள் நிற எலுமிச்சை மாலையை அம்மனுக்கு அணிவிக்க இழந்த பொருளை மீண்டும் அளிக்கிறாள் இந்த அம்மா!

கோலவிழி அம்மன் கோவிலுக்குச் சென்ற தினம் கும்பாபிஷேக தினம். எங்கும் ஜனத்திரள். தூர நின்று அம்மனை தரிசித்து, பின் இந்த அம்மனைப்பற்றிய அனுபவத்தை யாரிடம் கேட்கலாம் என்று எண்ணி அருகில் வந்தவரிடம் பேச்சை ஆரம்பிக்க அவள் பெருமையை அவரை விட வேறு யார் அனுபவபூர்வமாக சொல்ல முடியும்? என்பது போல மடமடவென்று பேசி நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்திவிட்டார்,

“என் பெயர் தாட்சாயிணி வெங்கட்ராமன். துபாயிலிருந்து வந்திருக்கிறேன். ஆரம்பத்தில் நான் பிறர் சொன்னதன் பேரில் நம்பிக்கை வைத்து வர ஆரம்பித்தேன். என் பிரச்னைகளை அவள் காதில் போட்டு விட்டால் போதும். தீர்த்து விடுவாள். ஆறேழு வருடங்களுக்கு முன் என் கணவர் பெரம்பூரில் இருந்த எங்கள் வீட்டை நான் தடுத்தும் கேளாமல் விற்று விட்டு வந்து விட்டார். கையில் நான்கு லட்சம் பணத்துடன் பெரம்பூர் இரயில் நிலையத்தில் வந்திறங்கிய அவருக்கு என்ன ஆயிற்றோ தெரியவில்லை. பணத்தைப் பறி கொடுத்து விட்டு வந்ததுடன் இன்று வரை அதைப்பற்றி பேசவே விடுவதில்லை. நானும் கேட்பதில்லை. கையில் காசின்றி, இருந்த வீட்டையும் விற்றுவிட்டு (இழந்து விட்டு) ஓட்டாண்டியாக நின்றோம்.

மயிலைக்கு வந்தோம். இப்போது என் மகள் டென்மார்க்கில் திருமணமாகி இருக்கிறாள். அவள் அரேபியாவில் வேலைக்குச் சென்று இருபது மணி நேரம் உழைத்துக் கடனை அடைத்தாள். அப்போதெல்லாம் லஸ் அவின்யூவிலிருந்து நடந்தே கோவிலுக்குத் தினமும் வந்து அழுவேன். அவளைக் கண்டபடி திட்டுவேன். பெற்றவளே நீதான் என்று அரற்றுவேன். பம்பாயில் இருந்த என் மகன் மிகப்பெரிய விபத்திலிருந்து பிழைத்ததும் இவளால்தான். இவள் என் வாழ்வில் செய்த திருவிளையாடல்கள் எத்தனையோ” என்கிறார் மெய்சிலிர்க்க.

4 அருள்மிகு கோலமணி அம்மன் (ஜஸ்ஹவுஸ்)

இக்கோயிலில் பரம்பரையாக தர்மகர்த்தாக்களாக இருக்கும் திருமதி ஜீவா சுப்பிரமணியம் இந்த அம்மனின் பெருமையை விளக்குகிறார். “என் மாமனார் திரு. தர்மலிங்க முதலியாரின் தாய் மாமன் லேடி வெலிங்டன் பள்ளி உள்ள இடத்தை வாங்கினார். பள்ளி கட்ட விரும்பிய துரை அதன் எதிரில் இப்போதுள்ள இடத்தைத் தந்தார். அப்போது சோலையாக இருந்தது. 1900 ஆண்டில் சுயம்புவாக வந்த இந்த அம்பாளை, இப்பகுதியைச் சேர்ந்த ஐயங்கார் பெண்மணிகள் வழிபட்டு, ஆடி மாதம் புற்றுக்கு பால் ஊற்றுவார்கள். இந்த அம்மா கிழக்கே பார்த்து கடல் நோக்கி எல்லை அம்மனாக அமர்ந்துள்ளாள்.

ஆடிமாத விசேஷம் இங்கு புற்றுக்கு பால் ஊற்றுவது, அலங்காரம் அபிஷேகம் இவற்றுடன் 'கங்கை திரட்டுதல்'. கல்யாணமாகாத கன்னிப்பெண்கள் வீட்டிலே இறந்திருந்தால் அவர்களை நினைத்து கரும்புப் பந்தல் போட்டு, படையல் செய்து, பூஜை செய்து உடுக்கை பம்பையுடன் பூசாரியை வரவழைத்து சந்தோஷம் என்று அவர் வாயால் சொன்னபின் பூஜை முடிப்பது வழக்கம்.

மற்றொரு விசேஷம் 'குடக்கல்யாணம்' திருமணம் ஆகாத வாலிபனைப் பெண் போல சிங்காரித்துப் பட்டுப் புடவை, நகைகள் பூ அலங்காரம் செய்து கரகம் எடுத்துக் கொண்டு ஊர்வலமாக ஏழு எல்லை அம்மன்களை தரிசித்து வரச் செய்தால் மணமாகும் என்பது ஐதீகம். ஆடியில் நூற்றி எட்டு பால்குடங்கள் எடுப்பதும் இங்கு விசேஷம்.

“தொட முடியாத நெருப்பு அவள். ஆனால் எனக்கு அவள் அருகே இருந்து சேவை செய்யக் கிடைத்தது பாக்கியம்” என்கிறார் இங்குள்ள இருபத்தி ஐந்து வயது அர்ச்சகர் ரவி. பத்து, பன்னிரண்டு வயது வரை இந்த அம்மனை வேண்டிக் கொண்டது கூட இல்லை. இங்கிருந்த கன்னிம்மா என்ற என் ஆயாவுடன் இருக்கிறேன், நீ என்னுடன் வா என்றாள் இந்த அம்மா. வந்தவன் மீண்டும் வீடு திரும்பவில்லை. ஆயாவுடன்

நானும் இருக்கிறேன். பக்தர்கள் எலுமிச்சம் பழத்துடன் வருகிறார்கள். அம்பாள் கை விரல் நுனியில் மஞ்சள் வைத்து அதன்மீது பழத்தை வைக்கிறார் ரவி. உடனே உருண்டு காலடியில் விழுந்தால் நினைத்தது ஜெயம். சில விநாடிகளுக்குப் பின் வலது பக்கமாக உருண்டால் தாமதமாக நடக்குமாம். இடது பக்கம் விழுந்தால் சகுனமில்லை. நாம் சென்ற சமயம் ஜாதிமத பேதமின்றி எல்லா பெண்மணிகளும் வந்தனர். பக்தர்கள் அனைவரும் பழம் வைத்து சகுனம் பார்த்தனர்.



5. சமயபுரம் (திருச்சி அருகில்)

ஸ்ரீரங்கத்திலிருந்த ஒருவருக்கு காவிரியிலிருந்து கிடைத்த விக்கிரகத்தை உக்கிரமாக இருப்பதால் வீட்டுக்கு ஆகாது என்று நினைத்துத் தூக்கி எறிந்து விட்டார். விஜய நகர மன்னர் ஹொய்சால தேசத்து அரசர் காவிரி வழியாகச் சென்றபோது அதைக் கண்டார். வைஷ்ணவர் கையில் கிடைத்ததால் நான் வைஷ்ணவி. மகமாயியான எனக்குக் கோவில் கட்டு என்று அம்மன் கனவில் சொல்ல கோயில் கட்டினார். அவள்தான் சமயபுரத்துத் தாய்.

இங்கு விசேஷப் பிரார்த்தனை கரும்புத் தூளி எடுத்தல். மணமான தம்பதியர் நீண்ட நாட்கள் குழந்தை இல்லாதவர்கள் கரும்புத் தூளி எடுப்பதாக நேர்ந்து கொண்டால் கர்ப்பமாவார்கள். சீமந்தம் ஆனதும் புடவை, வேஷ்டியை ஜாக்கிரதையாக வைத்துக் கொண்டு, குழந்தை பிறந்த ஆறாம் மாதம் புதுத்துணியை மஞ்சளில் நனைத்துக் குழந்தைக்குப் போட்டு, கரும்பால் செய்த தூளியில் படுக்க வைத்து அப்பா முன் செல்ல அம்மா தொடர நடந்து மூன்று முறை பிரதட்சணம் வந்து பிரார்த்தனை செலுத்த வேண்டும். துணியைப் பூசாரி எடுத்துக் கொள்வார். கரும்பை விநியோகம் செய்வர்.

துள்ளுமாவு செய்து அள்ளித் தருவார்கள். குழந்தையும் துள்ளித் துள்ளி விளையாடத்தான் இந்த காணிக்கை. "சமீந்தால் சமயபுரம்; சாதித்தால் கண்ணபுரம்" என்பது வழக்கு. எட்டுக் கையுடன் துர்க்கை காட்சியளிப்பாள். கண் தரும் நாயகி என்பதால் கண்ணபுரம்.

ஆடிப் பூரத்தன்று பூச்சொரிதல் பிரமாதமாக நடக்கும். அன்று கடையில் பூவே கிடைக்காது. அத்தனை பூவும் அம்மனுக்குத்தான். இங்கிருந்து வந்த இந்தப் பழக்கம்தான் பிற்பாடு எல்லா கோவில்களிலும் புஷ்பாஞ்சலி என்று கொண்டாடப்படுகிறது. குதிரை மேல் புறப்பாடும் இங்கு விசேஷம் என்கிறார் மீனாட்சி சுந்தரம். இவர் நித்ய பூஜை, ஜாதகம் பார்த்தல் அனைத்திலும் சிறப்புப் பெற்றவர். பரமாச்சார்யாளிடம் 74 லிருந்து கடைசி வரை அருகே இருந்த பாக்கியம் பெற்றவர்.

வயிற்று வலி, தலைவலி போன்ற தீராத நோய் தீர்ப்பாள். அதனால் நெற்றி, தலை, வயிறு மேல் வாழை இலையில் மாவிளக்குப் போடுவர் இவள் சன்னதியில்.

"கழுத்திலே கருகமணி, காதிலே கனகத் தோடு;
கதம்பமலர் அலங்காரம் கண்கொள்ளாக் காட்சியம்மா;
கரம் உயர்த்தி நீ சிரித்தால் காக்கும் தீ முத்திரைகள்;
காவலுக்கு நிற்கின்றாய் கண்ணனுடைத் தங்கையரே;
எல்லை புரமாளும் ஏகத் திருநாயகியே!
இல்லையெனாது இடர் ஒழிக்க எழுந்து நிற்கும் பெண்ணரசே;
அல்லல் தீர்க்கவென அமர்ந்திட்ட சுயம்புலிங்கம்;
எல்லையிலா அருள் சுரக்கும் எங்கள் மாரியம்மா!"

ஆடிமாதம் அம்பாளின் மாதம். அவள் அருள் பெறும் மாதம்! அவள் கருணை சுரக்கும் மாதம்; மாந்தரை மகிழ்வித்து ஆட்கொள்ள, அவர்கள் எளிதாக அணுகுமாறு எல்லைகாத்துக் காவல்தெய்வமாக இன்முறுவலுடன் காட்சி அளிக்கும் அன்னை மகமாயியின் ஆடிமாத வைபவங்களில் நாமும் கலந்து கொள்வோமே!

தொகுப்பு:
பானுமதி இராமச்சந்திரன்

உறவுகள் தொடரட்டும்.
மகிழ்ச்சிகள் பெருகட்டும்.



கட்டுரைப்போட்டி

தொடரும் இனிய உறவுகள்!

காலம்காலமாய் தொடர்ந்து நிலைத்திருக்கும் உறவுகள் எப்போதுமே இனிமையானவை. உதாரணமாக, ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் நிறுவனத்துக்கும் அதன் 9 லட்சத்துக்கும் அதிகமான சந்தாதாரர்களுக்குமிடையே நிலைத்து நீடிக்கும் உறவு.

இதைப்போல் உங்கள் ஊரில், உங்கள் குடும்பத்தில், உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் மத்தியில் எத்தனையோ விதங்களில் உறவுகள் தொடர்ந்து நிலைத்திருக்கக்கூடும். உதாரணமாக —

50 பேர், 100 பேர் என ஒரே குடும்பமாகச் சேர்ந்து வாழ்வது...

காலம் காலமாய் தொடர்ந்து இடம்பெறும் கலை நிகழ்ச்சிகள்...

தொடர்ந்து இடம்பெறும் வித்தியாசமான பஞ்சாயத்துக்கள்...

உலகின் எந்தப்பகுதியில் வசித்துவந்தாலும், ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சிக்காக உறவினர்கள் அனைவரும் ஒன்று கூடுவது...

தொடரும் இனிய உறவுகள்!

இப்படி எத்தனையோ இருக்கக்கூடும். இவை பற்றிய விவரங்களை எங்களுக்கு எழுதி அனுப்புங்கள். இவை தவிர, பள்ளி-கல்லூரி முன்னாள் மாணவர் அமைப்புகள், அலுவலக மனமகிழ் மன்றங்கள் போன்ற 'உறவுகள் அடிப்படையில்' நடத்தப்படும் நிகழ்ச்சிகள் பற்றியும் நீங்கள் எழுதலாம்.

இவற்றில் சுவையானவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்ப எங்கள் படப்பிடிப்புக்குழுவினர் உங்கள் ஊருக்கு நேரில் வருவார்கள். இது சம்பந்தமாக உங்களுடன் தொடர்புகொள்ள வசதியாக உங்கள் முழு முகவரியைத் தெளிவாகக் குறிப்பிடுவதுடன், தொலைபேசி இருந்தால் அதன் எண்களையும் குறிப்பிட்டு 10 நாட்களுக்குள் உங்கள் கட்டுரைகளை எழுதி அனுப்புங்கள். கட்டுரைகள் இரண்டு பக்கங்களுக்கு மேல் அமையக் கூடாது.

தேர்ந்தெடுக்கப்படும் முதல் 50 கட்டுரைகளுக்கு மில்டன் ஹாட் அண்டு கோல்ட் (Milton Hot & Cold) பரிசாக அளிக்கப்படும்.

விதிகளும் நிபந்தனைகளும்:

- பரிசுக்குரிய கட்டுரைகளை நடுவர் குழு தேர்ந்தெடுக்கும்.
- தேர்ந்தெடுக்கப்படும் கட்டுரைகளைப் பொருத்தமாகத் திருத்தி, சுருக்கிப் பத்திரிகைகளில் வெளியிடும் உரிமை நிறுவனத்துக்கு உண்டு.
- கட்டுரைகள் அனைத்தும் ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ் நிறுவனத்துக்கே சொந்தமாகும். அவற்றைத் திருப்பி அனுப்ப இயலாது.
- நிறுவனத்தின் முடிவே இறுதியானது.

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் &
இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ் பி. லிமிடெட்.
நிர்வாக அலுவலகம்: "சுப்பிரமணியம் பில்டிங்,"
1, கிளப் ஹவுஸ் ரோடு, சென்னை - 600 002.
போன்: 8520700/8523932/8522651/
8525536/8520797

ADWAVE/SCI/5080 A

ஆவலைத் தூண்டும்

சிறப்பான வைப்பு நிதி திட்டத்தில்

ஆர்வமுடன் பங்குகொள்ள மேலும் 30 தினங்கள்

ஆம் ! ஈஸ்வரியின் 100 தின "சம்பூர்ண போகம்" டெபாசிட் திருவிழாவில் பங்கு கொண்டு பயன்பெற இன்னும் 30 நாட்கள் உள்ளன.

மேலும் காத்திருக்க வேண்டாம். விரைந்து செயல் படுங்கள். ஆகஸ்டு 15ம் தேதிக்கு முன்பாக நேரிலோ அல்லது தொலைபேசி மூலமாகவோ தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

டெபாசிட் திட்டங்கள்

ஃபிக்சட் டெபாசிட்

காலம்	வட்டி விகிதம் (ஆண்டிற்கு)	குறைந்த பட்ச டெபாசிட் தொகை
ஓர் ஆண்டு	24%	ரூ.10,000/-

ஊக்கத் தொகை 1%

க்யூமுலேடிவ் டெபாசிட்

காலம்	டெபாசிட் தொகை	முதிர்வுத் தொகை	வருடாந்தர வட்டி	ஊக்கத் தொகை
13 மாதம்	ரூ.10,000/-	ரூ.13,000/-	27.70%	1.5%
25 மாதம்	ரூ.10,000/-	ரூ.16,000/-	28.80%	3.0%
37 மாதம்	ரூ.15,000/-	ரூ.30,000/-	32.4%	4.5%

ஈஸ்வரி பாண்ட்

குறைந்த பட்சத்தொகை
ரூ.25,000 இரு மடங்காகிறது
37 மாதங்களில் ரூ.50,000/-

ஊக்கப்பரிசு 4 கிராம் தங்கக்காசு

திருமலா பாண்ட்

குறைந்த பட்சத்தொகை
ரூ.50,000 மும் மடங்காகிறது
60 மாதங்களில் ரூ.1,50,000/-

ஊக்கப்பரிசு 8 கிராம் தங்கக்காசு

ESWARI

ஈஸ்வரி பைனான்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ்
(ஈஸ்வரி குரூப் நிறுவனங்கள்)

தலைமை & நிர்வாக அலுவலகம்: 4, எல்டாம்ஸ் ரோடு, முதல் மாடி, ஆழ்வார்பேட்டை, சென்னை - 600 018. தொலைபேசி: 455349, 459557, 457583.

கிளைகள் : நெ. 13, ரட்டன் பஜார், பாரிமுனை, சென்னை-3. போன்: 560767, 49, வடக்கு உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17. போன்: 8259661, 69, முதல் மாடி, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, புரசைவாக்கம், சென்னை-7. போன்: 5324937, 5324940, நெ. 72, ஜிஎஸ்டி ரோடு, குரோம்பேட்டை, சென்னை-44. போன்: 405845, நெ. 11, பாரதி சாலை, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை-5. போன்: 841187, நெ. 19/6, 4வது மெயின் ரோடு, முதல் மாடி, நங்கநல்லூர், சென்னை-61. போன்: 2345891, நெ. 13, ஆற்காடு சாலை, சாலிக்கிராமம், சென்னை-93. போன்: 428650, நெ. 25, முதல் மாடி, ஜவஹர்லால் நேரு தெரு, பாண்டிச்சேரி-1. போன்: 31830

கோயம்புத்தூர், மதுரை, திருச்சி, சென்னை (அண்ணா நகர், மைலாப்பூர் மற்றும் அடையார்) கிளைகள் விரைவில் திறக்கப்படவுள்ளது.

எல்லா ஞாயிறு அன்றும் அலுவலகம் இயங்கும்

உங்கள் வளர்ச்சி ஈஸ்வரியுடன் வளரட்டும்

LOTUS/95



"பொதுவாக புதிதாக ஒரு பொருளைத் தயாரிப்பவர்கள், தாங்கள் தயாரித்த பொருளின் பயன்பற்றி வாடிக்கையாளர்களிடம் சொல்லுவார்கள். ஆனால் நாங்கள் எங்கள் வாடிக்கையாளர்களிடம் எடுத்த சர்வேயில் தெரிந்து கொண்ட விஷயங்களின் காரணமாக ஒரு புது தயாரிப்பையே கொண்டு வந்திருக்கிறோம்" என்கிறார் ராகா ஹெர்பல் ப்ராடக்ட்ஸின் நிர்வாக இயக்குநர் சி.கே. குமாரவேலு.

இவர்களுடைய ஹெர்பல் பவுடரைப் பற்றி சர்வே எடுத்த போது நிறையபேர் இரண்டு விஷயங்களைச் சொன்னார்களாம். இந்தப் பவுடரை எடுத்துத் தண்ணீரில் கரைத்து பிறகு தலையில் தேய்த்துக் குளிப்பது என்பது நேரம் எடுக்கிறது. சில சமயம் தண்ணீர் அதிகமாகும் இல்லை குறைந்துவிடும். இதனால் கரைத்தது வேஸ்டாகி விடுகிறது என்றார்களாம். சரி, இது வேண்டாம் ஷாம்பூவுக்கு மாறலாம் என்றால் கெமிகல்ஸ் பற்றி பயமாக உள்ளது என்றார்களாம்.


• வீணா

உலக அரங்கில் நம்மவர்கள்


• குமாரவேலு

எதையாவது புதிதாகச் செய்ய எப்போதும் ஆர்வம் காட்டும் இளைஞர் குமாரவேலு சிகைக்காய்ப் பவுடர், ஷாம்பூவின் தன்மை இரண்டையும் இணைப்பது எப்படி என மண்டையை உடைத்துக் கொண்டு இருக்கின்றார். அதன் விளைவுதான் இப்போது புதிதாக உதயமாகி இருக்கும் 'ராகாப்ளஸ்' எனப்படும் ஹெர்பல் வாஷ்.

"இப்போதெல்லாம் மூலிகைகளை நம்முடைய பெண்கள் மிகவும் விரும்புகிறார்கள். செயற்கையான இரசாயனக் கலவைகளை அழகு சம்பந்தமான பொருட்களில் சேர்க்க இவர்கள் அனுமதிப்பதில்லை. நம்முடைய இந்திய மண்ணுக்கே உரிய மூலிகைகளின் சிறப்புக்களையெல்லாம் நம் மக்கள் விரும்ப ஆரம்பித்து இருப்பது ரொம்பவும் மகிழ்ச்சியடைய வேண்டிய விஷயம்" என்கிறார் வீணா குமாரவேலு.



"அதனால்தான் இன்று கூந்தல், முகம் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களைத் தயாரிக்கும் வியாபாரிகள் கூட மூலிகைகளையே தங்களுடைய பொருட்களில் சேர்க்க ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். அப்படித் தயாரிக்கும் போது எங்களிடையே ஓர் ஆரோக்கியமான போட்டி கூட வந்திருக்கிறது. ஒருவரைவிட ஒருவர் சிறந்த மூலிகைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதுதான் அது.

ஆஸ்த்மா நோயாளிகள் பூவன் வாழைப் பழம் உண்ணக்கூடாது பூவன் வாழைப் பழத்தில் 'ஹிஸ்டமின்' எனப்படும் அலர்ஜி உண்டாக்கும் பொருள் உள்ளதால் இது ஆஸ்துமாவை உண்டாக்கும். இரவு உணவை சீக்கிரமாக உட்கொண்டு (இரவு 7 மணியளவில்) படுக்கைக்குப் போகும் போது, உணவு வயிற்றில் செரிமானமான நிலையில் இருப்பது ஆஸ்த்மா 'அட்டாக்' வராமல் தவிர்க்கும்.

— விஜயலட்சுமி

உதாரணத்திற்குப் பாருங்கள், இந்த 'ராகாப்ளஸ் ஹேர் வாஷ்'யே எப்படித் தயாரிப்பது என்று எங்கள் குழு ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டு இருந்தது. பவுடர் வடிவில் இருந்ததை ஷாம்பூ போல மாற்ற வேண்டும், ஆனால் அப்படி மாற்ற கெமிக்கல் பயன்படுத்தக் கூடாது. என்ன செய்ய என மண்டையை உடைத்துக் கொண்டபோது, பல இயற்கை மருத்துவ நிபுணர்களுடன் ஆலோசித்தபோது ஐடியா பிறந்தது.

சோற்றுக்கற்றாழை பெண்களுக்கு மிகச் சிறந்த மூலிகை. 'குமரி' என மருத்துவப் பெயர் கொண்ட இது இளமையைக் காக்கும் ஒரு அற்புதமான செடி. சித்த மருத்துவர்கள் சோத்துக் கற்றாழையின் நடுவில் 'ஜெல்லி' வடிவில் உள்ள பசையை எடுத்து பல்வேறு மருந்துகளுக்குப் பயன்படுத்துவார்கள். உடலுக்கு மிகச் சிறந்த குளுமையைத் தரும் ஈரத் தன்மை கொண்டது. நாங்கள் இந்த சோத்துக் கற்றாழையையே எங்கள் தயாரிப்பைப் பிசின் வடிவிற்கு மாற்ற உபயோகித்தோம். மிக வெற்றிகரமாக வந்தது. இப்படித்தான் எங்கள் ராகாப்ளஸ் பிறந்தது'' என்கிறார் குமாரவேலு.

இன்றைய அவசரயுக பெண்களுக்கு உடலுக்கு எது எது நல்லது என்பது நன்றாகவே தெரியும். ஆனால் அவற்றையெல்லாம் தேடிக் கண்டு பிடித்து பயன்படுத்தத்தான் நேரம் இருப்பதில்லை. இன்றைய அவசர யுகத்தில் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய நல்ல விழிப்புணர்வு இருக்கிறது. ஆனால் ஆரோக்கியத்திற்கான பொருட்களைத் தேடிச் சென்று வாங்கி தயாரிக்க நேரம் இருப்பதில்லை. அதனால்தான் இந்த நோக்கில் தரமாக தயாரிக்கப்படும் பல பொருட்கள் விற்பனையில் சாதனைபடைக்கின்றன. பல கடைகளில் 'முளை கட்டிய பயறு'களை பாக்கெட்டுகளில் வைத்திருக்கிறார்கள். வந்த பத்து நிமிஷத்தில் விற்றுத் தீர்ந்து விடும்.

அப்படித்தான் கூந்தலுக்குச் சிறந்தது மருதாணி, நெல்லி, சிகைக்காய் இன்னும் பல மூலிகைகள் என பல பேருக்கும் தெரியும். ஆனால் ஒவ்வொன்றையும் தேடி 'வாங்கி காயவைத்து மிஷினில் அரைக்க நேரம் ஏது?' அதனால்தான் ஹெர்பல் சிகைக்காய்ப் பவுடர்களில் பல்வேறு நல்ல மூலிகைகளைக் கலந்து தயாரிக்க ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். அந்த வகையில் இவர்களும் கூட அழுக்கு பிசுக்கு நீக்கும் சிகைக்காய், தலைக்குக் குளிர்ச்சியையும் கூந்தலுக்கு மென்மையையும் தரும் செம்பருத்தி, பளபளப்பைத் தரும் ஆரஞ்சுத் தோல், பொடுகு அகற்றும் துளசி, குளிர்ச்சி வளர்ச்சி தரும் மருதாணி, மருத்துவப்பயன் கொண்ட நெல்லி ஆகியவற்றைக் கொண்டு இந்த ராகா ப்ளஸ் தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. அதனுடன் 'ஜெல்லி' வடிவில் உள்ள 'ஆலோவிரா' எனும் பொட்டானிகல் பெயர் கொண்ட சோற்றுக் கற்றாழை சேரும் போது பசை வடிவம் பெறுகிறது. இதனை ட்யூபில் அடைத்து டூத் பேஸ்ட் போல ஹேர்பேஸ்டாகச் செய்து விட்டார்கள்.

"இது கேசப்பராமரிப்புத் துறையின் ஒரு வளர்ச்சி, புதுமை என்று கூட சொல்லலாம். ஏனென்றால் இதில் முன்பு பெண்கள் சொன்ன கருத்துப்படி வேஸ்ட் ஆவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை. பற்பசை எடுப்பது போல அப்படியே கொஞ்சம் எடுத்துத் தலையில் பூசிக் கொண்டு நீர்விட்டுத் தேய்த்தால் ஷாம்பூஎஃபெக்ட் கிடைக்கும். அதன் இரசாயன விளைவு இல்லாமல், முழுக்க முழுக்க மூலிகைகள் என்பதால் எந்தவிதமான கெடுதல் விளைவுகளும் ஏற்படாது" என்கிறார் குமாரவேலு.

நம்முடைய நாடு இன்று பொருளாதார மாற்றங்களினால் நிறைய முன்னேறி வருகிறது. உலகச் சந்தையில் இந்தியா கவனம் பெற்றுள்ள நாடாக மாறி வருகிறது. ஏற்றுமதி, இறக்குமதி இரண்டிலுமே வியக்கத்தக்க முன்னேற்றம் வந்து கொண்டு இருக்கிறது. தரமான பொருட்கள் உற்பத்தியாகுமானால் அதற்கான வரவேற்பு உலகளாவிய நிலையில் நிறைய இருக்கிறது. அந்த வகையில் எடுத்துச் செல்லவும் பயன்படுத்தவும் எளிதாகவும், அதே சமயத்தில் கூந்தலுக்கு நன்மையளிக்கக் கூடியதாகவும் இருப்பதால் ராகா ப்ளஸ் பற்றி நிறைய வியாபார வரவேற்பு இருக்கிறது என்கிறார்கள்.

எது எப்படியாயினும் நம் பெருமை நமக்குத் தெரிய வேண்டும், உலகுக்கும் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். நம் நாட்டின் மூலிகை மகத்துவத்தை இந்த வகையில் அனைவருக்கும் உணர்த்தி வரும் குமாரவேலு பாராட்டுக்குரியவர்தான்.

— வீனா

படங்கள் : சுரேஷ்

மங்கையர் மலர் & மீரா ஹெர்பல்

கோடை காலத்தில் பொதுவாகவே நம் எல்லோருக்கும் உள்ள பிரச்னை வியர்வை தான். இந்தச் சுட்டெரிக்கும் வெயிலில் வெளியில் சென்றால் வியர்வை துர்நாற்றம் உடம்பில் வீசுவதால், நமக்கு இது சங்கடமான விஷயமாக உள்ளது. நாங்கள் சென்ற மாதம் கூறியிருந்தது போல, கோடைக்காலத்தில் பெரும்பாலும் பருத்தி ஆடைகளை அணிவது மிகவும் நல்லது. இதனால் வியர்வைத் தொல்லை சிறிது குறையும்.

நாம் பொதுவாகவே வெளியில் கிளம்பும்போதோ, அல்லது குளித்து முடித்த பின்னோ நல்ல 'டியோடரண்ட்' அல்லது 'Body Spray' எதையாவது போட்டுக் கொண்டு உடை அணிவது நல்லது. இதனால், நம் அருகில் பஸ்ஸில் அமர்பவர்களுக்கோ, கூட பணி புரிபவர்களுக்கோ மிகுந்த மதிப்பைக் கொடுக்கும். ஸ்ப்ரே, வாங்க இயலாத பட்சத்தில் சாதாரணமாகவே கடையில் கிடைக்கும் நறுமணப் பொடி வாங்கியும் உபயோகப்படுத்தலாம். வியர்வைப் பிரச்னையைப் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளாவிடில், சிலருக்கு வியர்க்குரு அதிகமாகி அதனால் உடம்பில் உள்ள தோலின் நிறம் மாறக்கூட வாய்ப்புண்டு. பொதுவாக, தோல் அலர்ஜி உள்ளவர்கள் நல்ல தோல் வைத்திய நிபுணரைக் கலந்தாலோசித்து அதற்குப் பின்னர் ஸ்ப்ரே வாங்கி உபயோகிக்கலாம்.



பெண்கள் பொதுவாக, underarms waxing பண்ணிக் கொள்வது சிறந்தது. இதனால் கூட நீங்கள் உடை அணியும்போது வியர்வை துர்நாற்றம் இல்லாமல் இருக்க ஏதுவாகும்.

நல்ல சுத்தமான தோற்றம், நறுமணம் கமழும் உடல், உடை இதுமட்டுமின்றி, நல்ல பழகும் குணமும், மனித நேயத்துடன் மற்றவர்களை அணுகும் முறையும் உங்களை சமுதாயத்தில் தனித்து மட்டுமின்றி, மிகவும் உயர்த்தியும் காட்டும்!

கூந்தல் பராமரிப்புப் பக்கங்கள்

சுத்தமான தோற்றம் முக்கியம்

பதில்கள் : மைதிலி பாபு

புருவத்தை அழகுபடுத்துதலில் 'த்ரெட்டிங்' பற்றிக் குறிப்பிட்டீர்கள். 'த்ரெட்டிங்' என்றால் என்ன? அடிக்கடி முடியிறக்குவது (மொட்டை அடிப்பது) தலைமுடி வளர்வதை அதிகப்படுத்துமா? எங்கள் வீட்டிற்கு அருகில் ஒரு அம்மா தன் மகளுக்கு (வயது 6) முடி 'சாட்டை'யாக வளரணும் என்று அடிக்கடி முடியிறக்கி விடுகிறார். அது சரியா?

ஆர்.எஸ். வள்ளி, சென்னை.

! 'த்ரெட்டிங்' என்பது புருவத்தை அழகுபடுத்திக் கொள்ளும் முறையாகும். அதாவது நூலை சரியான முறையில் பிடித்து புருவத்தில் உள்ள முடியை அதன் வளர்ச்சிக்கேற்றபடி நீக்குவதாகும். இதை சரியான முறையில் செய்ய வேண்டும். இல்லாவிடில், சருமம் நூலில் மாட்டிக் கொள்ளும் வாய்ப்பு உள்ளது.

அடிக்கடி மொட்டையடிப்பது தலைமுடி வளர்ச்சியை அதிகப்படுத்தும் என்பதைவிட, தலைமுடியின் நுனியில் உள்ள பிளவுகளை நீக்கும். தலைமுடி பிளவுபடாமல் இருப்பது நிச்சயமாக தலைமுடி வளர்ச்சியை அதிகப்படுத்தும். முடி வறண்டு நுனி வெடித்து இருப்பது தலைமுடிக்குக் கெடுதலானதாகும்.

இடுப்பும் தொடையும் பெருமனாக இருப்பதை எந்த உடற்பயிற்சி செய்து குறைக்க முடியும்?

என். சிவகாமி, திருவாரூர்.

! நீங்கள் உங்கள் பிரச்னைக்கு உடற்பயிற்சி என்று எதுவும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய தில்லை. அடிக்கடி உட்கார்ந்து, எழுந்து வீட்டு வேலைகளை செய்தாலே போதும். பெருக்குவது, வீட்டைத் துடைப்பது போன்ற வேலைகள் உடம்புக்கு நல்ல உடற்பயிற்சியாகும். இதனுடன் சிறிது உணவுக் கட்டுப்பாடுடன் இருந்தால் அதுவே போதுமானது.

எனக்குப் பதினாறு வயதாகிறது. என்னுடைய கை, கால், விரல் முட்டிகள் முக்கியமாக பாதத்தின் மேல் உள்ள முட்டி மிகவும் கறுப்பாக உள்ளது. பார்லருக்குச் சென்றால் என்ன முறை செய்ய வேண்டும் என்று குறிப்பிடவும்.

ஒரு வாசகி.

! நீங்கள் நல்ல தூய Castor oil எடுத்து கறுப்பாக உள்ள பகுதியில் நல்ல மசாஜ் கொடுத்து

நம்பிக்கை நாணயம் நேர்மை

அருள்மிகு ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன்
எண்டர்பிரைசஸ் - பைனான்ஸ் Regd. No. 00745/94

தலைமை அலுவலகம் : ஜானகி ரியல் எஸ்டேட்
5, ஆற்காடு ரோடு, ஆழ்வார் திருநகர் அனெக்ஸ்,
சென்னை - 600 087. போன் : 424676, 425964
(விருகம்பாக்கம் அருகில்)

கிளை அலுவலகம் : ஸ்ரீதேவி கருமாரியம்மன் பிலிம்ஸ்,
21 கிரசண்ட் பில்டிங் முதல் மாடி, நரசிங்கபுரம் சாலை,
மவுண்ட் ரோடு, சென்னை - 600 002. போன் : 834634.

முதல் குலுக்கலை சிறப்பாக நடத்திக்காட்டிய நம்பிக்கையான நிறுவனம்.

ரூபாய் 500 கட்டி உறுப்பினரானாலே போதும்

பரிசுமழை உங்களுக்காக

1000 பரிசுகள்

எங்கள் முத்தான முக்கனி திட்டத்தில்
500 ரூபாய் கட்டினால்
1000 பரிசுகள் பெறலாம் இல்லையேல் 60
மாதங்களில் 1000 ரூபாய் பெறலாம்

குறைந்த வட்டிக்கு கடன் வசதியும் பெறலாம்.

1 கிரவுண்டு மனை ரூ 10000க்கு
தவணைமுறையில் பெறலாம்

உறுப்பினர் தொகையை நேரிலோ D.D./ M.O
மூலமாகவோ அலுவலக முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

3 லட்சம் மதிப்புள்ள வீடு

1 லட்சம் மதிப்புள்ள வீட்டு மனை

புதிய ஆட்டோ

சிங்கப்பூர் சென்று வர



AIR TICKET
இரண்டு நாள் தங்கி
சுற்றிப்பார்க்கும் வசதியுடன்
இரண்டு நபர்க்கு

இதே போல் மொத்தம் 1000 பரிசுகள்

குலுக்கல்நாள் 2-10-1995 திங்கட்கிழமை

இடம் : விஜய சேஷமகால் வடபழனி



அனைத்து பகுதிகளிலும் இத்திட்டத்திற்கு உறுப்பினர்களை சேர்க்க செல்வாக்கும் திறமையும் படைத்தவர்கள் நிர்வாக அதிகாரியாக பணியாற்ற அணுகவும். 100 பேர்களை சேர்ப்பவர்களுக்கு 2,000 ரூபாய் போனசும் அளிக்கப்படும். மற்றும் சிறப்பு சலுகைகளும் பெறலாம். வயது வரம்பு இல்லை ஆண் - பெண் இருபாலரும் பணியாற்றலாம். நேரில் அணுகி வாய்ப்பு பெறலாம். இத்திட்டத்திற்கு சூப்பர்வைசராகவும் ஏரியா அதிகாரியாகவும் பணியாற்றுவதற்கு பட்டதாரிகள், (தேறிய, தவறிய) பெண்களும், ஆண்களும் சான்றிதழ்களுடன் நேரில் அணுகவும்.

ஞாயிறும் அலுவலகம் திறந்திருக்கும் 9 AM TO 9 PM

விருகை ஜி. ஜெயராமன் B.A.,
நிர்வாக இயக்குனர் / உரிமையாளர்
ஜானகி ரியல் எஸ்டேட் ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன்
பிலிம்ஸ், ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன் டெக்ஸ்டைல்ஸ்,
திருமலை கன்ஸ்ட்ரக்சன்ஸ், நிர்வாக இயக்குனர்
புஷ்கரனி பெனிபிட் பண்ட்ஸ் லிட்.

திரு. R.P.S வேலு M.COM.B.L.,
சட்ட ஆலோசகர்
21 ரங்கனாதன் தெரு, தி.நகர் சென்னை-17
போன் : 4347596

S.M. மன்னார்
இயக்குனர்

மாதம் ரூபாய் 5000க்கு மேல் சம்பாதிக்க உடனே இத்திட்டத்தில் ஏஜெண்டாகீர்

எமது ஜானகிரியல் எஸ்டேட்டில் போரூருக்கு அருகில் M M D A அப்ரூவ்டு PLOT க்கள் விற்பனைக்குள்ளன.

ஃபிக்சட் டெபாசிட்டுகள்வரவேற்கப்படுகின்றன
டெபாசிட்டுகளுக்கு
ஊக்கப் பரிசுகள் உண்டு
முதலீட்டிற்கு முந்துங்கள்.
24% வட்டி

சிறிதுநேரம் ஊற வைத்தபின் கடலை மாவு தேய்த்துக் குளிக்கலாம். விளக்கெண்ணெய் (அ) ஆலிவ் ஆயில் கூட உபயோகப்படுத்தலாம்.
பார்லருக்குச் சென்று நீங்கள் மேற் கொள்ள வேண்டிய சிகிச்சை Body Bleach என்னும் முறையாகும். இதைத் தகுந்த இடைவெளியில் இடைவிடாமல் செய்தால் உங்கள் பிரச்னை தீரும்.

எனக்குத் தலையில் அரிப்பு இருக்கிறது. தலை முடியும் உதிர்கிறது. அரிப்பு எடுக்க ஆரம்பித்தால் வெகு எளிதில் அடங்குவதில்லை. வீட்டில் அரைக்கும் சீகைக்காய் பொடிதான் போட்டு தலைகுளிக்கிறேன். ஷாம்பு மற்றும் கடையில் உள்ள சிகைக்காய் எதுவும் போடுவதில்லை. நான் தலை முடியை அழுக்கில்லாமல் தான் வைத்துக் கொள்கிறேன். என்ன செய்வது?
ப. மலர்விழி, திருச்சி - 1.

உங்கள் தலையிலுள்ள அரிப்புக்குக் காரணம் தலையில் பொடுகு இருப்பதுதான். நீங்கள் என்னதான் தலையில் சீயக்காய்தூள் (அ) ஷாம்பூ போட்டுக் குளித்தாலும் தலையில் உள்ள பொடுகை நீக்கினாலேயொழிய இந்தப் பிரச்னை தீராது. பொடுகை நீக்குவதற்கு நீங்கள் உபயோகப்படுத்த வேண்டிய எண்ணெய் விவரங்களை நாங்கள் முன்பே கூறியுள்ளோம்.

Facial வீட்டில் செய்யலாமா அதற்கு ஒரு வழி சொல்லுங்கள்?
ஆர்த்தி.
! இதற்கு முன்பே நாங்கள் நிறைய தடவை எழுதியுள்ளோம். அதாவது வீட்டில் நீங்கள் facial பண்ணிக் கொள்ள முடியாது. Facial என்பது ஒரு treatment. இதற்கு நல்ல அழகுக் கலை நிலையம் செல்வதுதான் நல்லது.

நான் ஒரு கல்லூரி மாணவி. என்.சி.சி. பரேட் மதியம் 12 மணி போல்தான் முடியும். நேரடியாக சூர்ய ஒளி சருமத்தைப் பாதிக்கிறது; கறுத்து விடுகிறது. இதனைத் தவிர்க்கும் முறைகளைக் கூறவும்.
ஏ. ஸ்ராணி, திருச்சி - 20.

நீங்கள் N.C.C. Parade போகும் முன் ஏதாவது நல்ல Sunscreen lotion போட்டுக் கொள்ளலாம். (அ) உடம்பில் ஆலிவ் ஆயில் தேய்த்துக் கொண்டு போகலாம். Parade முடித்து குளிக்கும் போது கடலை மாவு, எலுமிச்சைச் சாறுடன் கலந்து தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

சூப்பர் தக்காளி 'சூப்'

இப்பொழுது சீசன் மாறி வருகிறது. குளிர் பானங்களிலிருந்து சூப்புக்கு மாறும் நேரம். எளிமையான, சிக்கனமான அதே சமயத்தில் எந்த நட்சத்திர ஹோட்டல் டேஸ்ட்டையும் தோற்கடிக்கக் கூடிய தக்காளி சூப் செய்யும் முறை இதோ:

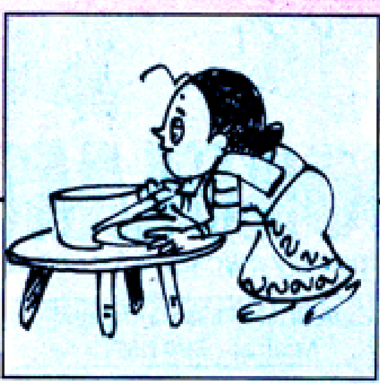
நன்கு பழுத்த ஊட்டித் தக்காளி பெரியதாக மூன்றை மிக்ஸியில் நன்கு அரைக்கவும். அடி கனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து சிறிது நெய்யை விட்டு மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய ஒரு பெரிய வெங்காயத் துண்டுகளைப் போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கவும். பிறகு அதனுடன் தக்காளிச் சாற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். கொதிக்கும்போதே பொடியாக நறுக்கிய ஒரு கட்டு புதினா, அரை ஸ்பூன் மிளகுப்பொடி சேர்க்கவும். பத்து நிமிடங்கள் கொதித்த பின் அதை டீ வடிகட்டியில் வடிகட்டவும். சக்கை அதிகமாக இருந்தால் மற்றொரு முறை மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டலாம். இத்துடன் தேவையான உப்பு, அரை ஸ்பூன் சர்க்கரை, ஒரு டம்ளர் பால் சேர்க்கவும். மிகச் சுவையான சூப் ரெடி.

பரிமாறும் விதம் :

கப்பில் சூடான சூப்பை ஊற்றி அதில் பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி, எண்ணெயில் பொரித்த சிறிய பிரெட் துண்டங்களைப் போட்டுப் பரிமாறவும். கிரீம் இருந்தால் அதையும் ஒரு ஸ்பூன் போடலாம்.

இந்த 'சூப்'பில், சில இன்ஸ்டன்ட் சூப் மிக்ஸ்களில் இருப்பதைப் போன்ற ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலான கெமிக்கல் பொருட்கள் இல்லாததால் குழந்தைகளுக்குத் தைரியமாகக் கொடுக்கலாம்.

-சித்ரா



இந்த மாதம் பரிசுக் கட்டுரைக்கு **மீராவின்** அன்பளிப்பு ரூ. 1000 மதிப்புள்ள குக்கர்	அடுத்த மாதம் போட்டிக் கட்டுரை.... பொருள் : **நான் கேள்விப்பட்டுப் பயனடைந்த அழகுக் குறிப்பு** கடைசி தேதி : 15.9.95

பரிசு பெற்ற கட்டுரை

பெண்மைக்கே கம்பீரம் தரும் ஃபாஷன்!

நானும் எத்தனையோ 'ஹேர்-ஸ்டைல்' பார்த்துவிட்டேன். 'பாப்' செய்து கொண்டவர்களின் அழகும், மிடுக்கும் யாருக்கும் வராது. 'பாப்' செய்து கொண்டாலே, தனி கம்பீரம் எங்கிருந்துதான் வருகிறதோ? சிறு குழந்தைகளானாலும் சரி, நடுத்தர வயதுப் பெண்களானாலும் சரி, வயதான பெண்மணியானாலும் சரி, நரை முடியோடு கூடிய 'பாப்' எத்தனை அழகாகப் பொருந்துகிறது.

நமது முன்னாள் பிரதமர் 'இந்திரா காந்தி'யின் 'பாப்' முடியழகு யாருக்கு வரும்? முன் உச்சி நரையோடு தூக்கி வாரப்பட்டிருக்கும் அவருடைய கூந்தலழகை வருணிக்காதவர்கள் உண்டோ! டீ.வி.யில் வரும் 'பிடிவாதம்' (ஜுனூன்) என்ற தொடரில் வரும் 'ப்ரதீபா பட்நாகர்' என்ற கதாபாத்திரத்திற்கு உரியவரின் 'பாப்-ஹேர்ஸ்டைலு'ம் அப்படியேதான். டீ.வி.யில் ஆங்கிலச் செய்தி வாசிப்பாளரான 'ரீனி சைமன்' அவர்களின் 'பாப்' எத்தனை அழகும், கம்பீரமும் அவருக்குத் தருகிறது!

வயதானவர்களுக்கு இன்னும் அதிகமான அழகையும், மிடுக்கையும் தருவதாக நான் நினைக்கிறேன். அதுவும் தவிர எத்தனை சௌகரியமாகவும் இருக்கிறது தெரியுமா? வெயில் காலமானாலும், மழைக் காலமானாலும் பராமரிப்பது மிகவும் எளிது. வியர்த்துக் கொட்டாது. சிடுக்கு சேராது. ரப்பர் பேண்ட், கிளிப், ரிப்பன், வேறு எதுவும் தேவையில்லை. நீங்கள் என்னதான் சொன்னாலும், 'பாப்' முடியழகுக்கு இணை 'பாப்'தான்!

- ஆர். மஹாலக்ஷ்மி,
சென்னை - 24.

பிரசுரத்திற்குச் சில....

எண்ணத்தை மாற்றிக் கொண்டேன்...!

நான் பிறந்து வளர்ந்து படித்தது எல்லாம் மெட்றாசில்தான். அங்கு 24 வயது வரை, ஸ்கூலிலும், காலேஜிலும் ஒன்றிரண்டு பேரைத் தவிர நான் கண்டதெல்லாம், போனி டெய்லும், பாப் கட்டும், பாய்ஸ் கட்டும்தான் அதிகம். நான் கல்யாணம் ஆகி டில்லி சென்றேன். அங்கும் குட்டைத் தலைமுடி ஃபேஷனா

கூந்தலில் என்னைக் கவர்ந்த ஃபேஷன்!



உஷ்ண வயிற்றுவலி, அஜீரண வயிற்று வலி, எதுவானாலும் சரி! டாக்டரிடம் ஓட வேண்டாம்.

ஒரு தம்ளரில் ஓர் எலுமிச்சம்பழத்தை நறுக்கி, சாறு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் இரண்டு சிட்டிகை ஆப்ப சோடா (சமையல் சோடா) மாவைப் போட்டுக் கலக்கினால் அது பொங்கும். அப்பொழுது மேலும் ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் கலந்து, (ஐஸ் கூட சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) குடித்துவிட்டால் கைமேல் பலன்தான். இதைத்தான் கடையில் பன்னீர் சோடா என்று விற்கிறார்கள்.

- காந்தாமணி

கவே இருந்தது. மெட்ராசில் நீளக் கூந்தல் உள்ளவர்களும் அதை நிறைய எண்ணெய் தடவி இறுக்கமாக பின்னலும் இட்டு வைத்திருப்பர். இதையெல்லாம் கண்டபின் நான் குட்டைத் தலை முடிக்கு ஏங்கத் தொடங்கினேன். நல்ல நீளத் தலைமுடி உள்ள எனக்கு, அதை 'பாப்' செய்து கொள்வதற்கு கல்யாணம் ஆகும்வரை என் வீட்டிலும் சம்மதம் கிடைக்கவில்லை; என் கணவரும் அதற்கு இஷ்டப்படவில்லை.

அப்பொழுதுதான் என் கணவருக்கு கேரளாவிற்கு மாற்றம் ஆனது. நாங்கள் இங்கு வந்ததும் முதலில் என் கண்ணில் உறுத்தியது, இங்குள்ள பெண்களின் நீளமான கூந்தல்தான். இங்குள்ள முக்கால் வாசிப் பெண்களுக்கும் இடுப்பு வரையுள்ள கறுத்த அடர்த்தியான கூந்தல். அதை அவர்கள் இறுக்காமல் பின்னுவதும் இல்லை. அவர்கள் உடுப்பது புடைவையானாலும், மாடர்ன் ட்ரெஸ் ஆனாலும் கூந்தலை, குளித்து தளரத் தளர ஆற்றுகால் பின்னலிட்டோ அல்லது ஒரு ரப்பர் பாண்ட் கொண்டு நுனியில் கட்டியோ வைத்திருப்பர். இந்த ஸ்டைல் அவர்களது முக அழகை அதிகம் ஆக்குகிறது. இதுவே என்னைக் கவர்ந்த கூந்தல் ஃபேஷன், இப்பொழுது நல்ல வேளையாக என்னுடைய நீண்ட முடியை வெட்டாமல் இருந்தேனே என்று நான் இன்று மகிழ்கிறேன்.

- சுதா ஐயர், திருச்சூர்.

பழசே புதுசானது!

மண் மணக்கும் திருநெல்வேலி. இருவாட்சி என தனி வகைப் பூவினால் கூந்தல் மணக்கச் செய்யும் தனியொரு ஃபாஷன் ஐந்து கால் பின்னல் "ஆடிச் செவ்வாய் தேடிக் குளி; அரைத்த மஞ்சளைப் பூசிக் குளி! தொடுத்த பூவை நீ வைச்சுக்கோ; தொடுக்காத பூவை எனக்குத் தா!" என தர்மம் செய்யச் சொல்லிக் கொடுக்கும் வீட்டுப் பெரியவர்கள் எல்லாப் பெண் குழந்தைகளுக்கும் காதோரம் இழை எடுத்துப் பின்னி, பின் ஐந்து கால்களாகப் பிரித்து கூந்தலின் நடு, நடுவே இருவாட்சி மலர்களை இரண்டு இரண்டாக வைத்துப் பின்னி விடும் இந்தப் பின்னலே கூந்தலில் என்னைக் கவர்ந்த ஃபாஷன்.

முதல் கால் (முதல் இழை) மூன்றாவது இழையின் மூலமாக வெளிவருவதால் நன்கு ஈரம் காயவும், மயிர்க்கால் விழாமல் இருக்கவும் உதவும். லூசாகப் பின்னி இருப்பதால் கூந்தலுக்கு அழகையும், இருவாட்சி மலர் மணத்தையும் தரும் அழகிய ஃபாஷன்.

இன்றைய பல ப்யூட்டி பார்லர்களில் இதே பின்னலைப் பின்னி நடுவில் முத்து வைத்துப் பின்னி சிட்டி வைத்து அழகூட்டி புது பாஷனாக்கி பில்லும் போட்டு விடுவதையும் கண்ணாலே காண்கிறோம்.

- விஜயா, சென்னை - 39.

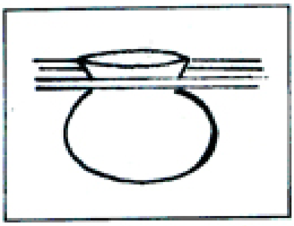
வரலக்ஷ்மி விரதம் வருகிறது...

வருடா வருடம் வரலக்ஷ்மி விரதம் என் மருமகள் கொண்டாடுவதற்கு அம்பாள் கலசத்தை விதம் விதமாக அலங்கரிப்பேன். ஒவ்வொரு வருடம் ஒவ்வொரு விதமான புடவை அலங்காரங்கள் செய்வேன்.

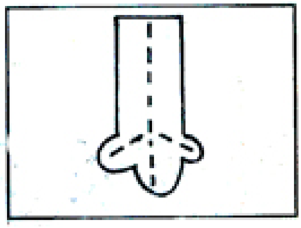
ஜப்பானிய முறையில் பொம்மைகள் செய்ய நான் கற்றிருந்ததால் கால் கை போன்றவைகளை செய்து கொண்டும், கந்தசுவாமி கோவில் அலங்கார மேதை காலம் சென்ற கணநாத குருக்கள் உற்சவரை அலங்கரிப்பதற்கு முன்பு எவ்விதம் அடிப்படையாக உலோக உருளை கட்டுவதையும் பார்த்த அனுபவத்தால் என் சிறிய மூளைக்கு எட்டியபடி செய்திருக்கிறேன்.



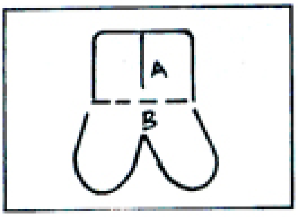
செய்முறை:
அம்பாள் முகத்தையும் கலசத்தையும் தேய்த்துக் கொள்ளவும்.



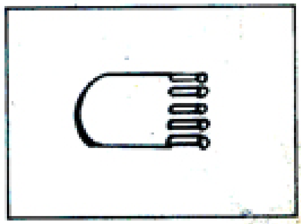
கலசத்தின் கழுத்துப் பகுதியில் சுமார் ¾ அடி நீளத்தில் இரு அலுமினிய கம்பிகளை முன்புறம் ஒன்று பின்புறம் ஒன்றாக இணைத்துக் கொள்ளவும்.



உடல் நிறத்தில் பாப்ளின் துணியில் கைமாதிரி வெட்டிக் கொண்டு கம்பிகளை செலுத்தி பஞ்சு அடைத்து இரண்டு கைகளை தயார் செய்து கொள்ளவும். கம்பி 18கேஜ் இருந்தால் உறுதியாக வளைக்க சுலபமாக இருக்கும்.

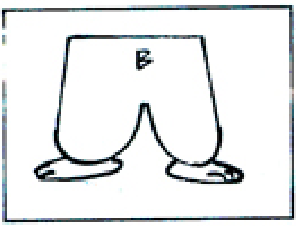


உடல் பகுதியை காடா துணியில் தைத்து A துளை மூலம் B பகுதியில் பஞ்சு அல்லது வைக்கோலினால் நிரப்பிக் கொள்ளவும்.

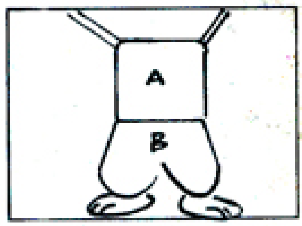


இரண்டு அட்டைகளை வெட்டிக் கொண்டு தீக்குச்சி (ஜாக்கிரதையாக இருக்கும் பட்சத்தில்) அல்லது நுனியில் பஞ்சு வைத்த சிறு குச்சிகளை கொண்டு 5 விரல்களை ஒட்டி சற்று பஞ்சு வைத்து மேலே உடல் நிற துணியை இணைக்கவும். விரல்கள் பிரியும் இடத்தில் தையல்களை போடவும்.

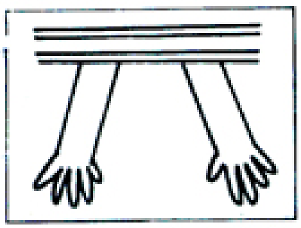
கால் விரல் நகம், கை விரல் நகத்திற்கு நகச் சாயம் பூசவும்.



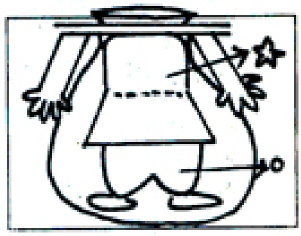
B பகுதியின் நுனியில் கால்களை இணைக்கவும்.



உடல் பகுதியை இரண்டு நாடாக்கள் மூலம் கலசத்தின் கழுத்துப் பகுதியில் கெட்டியாக இணைத்து விடவும். A பகுதி பஞ்சு அடைக்காததால் செம்பின் மேல் படிந்து B பகுதி தனியாக கீழே தொங்குவது போல் கட்ட வேண்டும்.



கலசத்தில் கட்டியுள்ள உலோகக் கம்பியில் வலது இடது புறமாக கைகளை இணைக்க வேண்டும்.



அம்மன் முகத்தின் பின்புறம் உள்ள கொக்கியை கலசத்தின் உள் பகுதியில் மாட்டி * (படத்தின் இக்குறியிடப்பட்ட இடத்தில்) கைகளுக்கு இணையாக வருமாறு கட்ட வேண்டும்.

உடல் பகுதி அம்பாள் மார்புபகுதி பின்புறமாக வருமாறு அழுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு அலங்காரம் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

1) புடவை நிறத்திற்கு மேட்சாக ரவிக்கைக்கு  வடிவில் துணியை வெட்டி கைகளின் தோள் பட்டையில் ஒட்ட வேண்டும்.

2) புடவை கால்களின் இடைவெளி உலோக கம்பிகளின் ஆதாரம் இவைகளைக் கொண்டு மடிசார் முறையில் கட்ட வேண்டும்.

3) சிறிய அளவு சவுரி முடியை தலையில் ஜடாமுடி போன்று சுற்றி நகைகளால் அம்பாளை அலங்கரிக்கவும்.

உயரம் அதிகம் தேவையென்றால் கலசத்திற்குக் கீழே ஒரு தகர உருளையை வைத்தால் உயரம் கூடிவரும். உலோக உருளையைக் கட்டுவதால் மாலைகளை அழகாக வரிசைக் கிரமப்படி போட முடியும்.

- பத்மா மணி.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

'காய்கறிகள் வாங்க நாங்கள் அலறுகிறோம்...!'

● உங்கள் விடாமுயற்சியை (தலையங்கம்) மனதாரப் பாராட்டுகிறேன். இந்த மாதத் தலையங்கத்தில் எங்கள் குழுவின் நாடகம் பற்றிய குறிப்பைக் கண்டேன். வருந்தி கடிதம் எழுதிய வாசகிக்கு எங்கள் மதிப்பும் மரியாதையும் நிச்சயம் உண்டு. எனினும், மகான் அரவிந்தர் வாழ்ந்த இந்த புதுவையில்தான் குடிகாரர்களும், குடிப் பழக்கமும், மதுக்கடைகளும் மலிந்து கிடக்கின்றன. மது அரக்கன் அராஜக ஆட்சி புரிகிறான். இந்தச் சூழ்நிலைதான் எங்களை அந்தக் கதையைச் சிந்திக்க வைத்தது. Out of desperationதான் கதையின் நாயகி யமனைக் கூப்பிடுவதாகச் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், இந்த நாடகம் குடிகாரர்களை மாற்ற நினைக்கும் முயற்சியின் (மிக) சின்ன கருவிதானே தவிர, 'சாவித்ரி'யை மலிவாக்கவோ, கிண்டல் செய்யவோ உருவாக்கியதில்லை. நீங்கள் விடாமல் முயற்சித்துவரும் மாற்றம் சினிமா உலகில் வரவேண்டுமென்று அந்த முருகனையே பிரார்த்தனை செய்வோம்.

பாண்டிச்சேரி, ஜெயந்தி கௌரிஷங்கர்.

● நாம் எழுதுவதால் மட்டும் நிலைமை என்ன மாறவா போகிறது? என்ற சலிப்பை உதறி சினிமா உலகில் சிலர் பணம் பண்ண எப்படி ஆட்டைக் கடித்து, மாட்டைக் கடித்து, சமூகத்தைக் கடித்து இப்பொழுது கடவுளையே கடிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள் என்பதை எடுத்துக்காட்டிய விதம் அருமை.

சென்னை - 38, ஆர். திலகவதி.

● காய்கறிகள் சாப்பிட குழந்தைகள் அலறுகிறார்களோ இல்லையோ... காய்கறிகள் விற்கும் விலையில் அதை வாங்குவதற்கு நாங்கள்தான் அலறுகிறோம்.

அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்.

● '100 யோசனைகள்' இலவச இணைப்பில் அருமையான வீட்டு நடைமுறை யோசனைகளினூடே சில உபயோகமான, அறிவுரை கூறும் பொன்மொழிகளையும் நாசூக்காக இணைத்திருந்த விதம் அருமை.

இராமேஸ்வரம், மு. முருகேசன்.

● ஜூலை மாத மங்கையர் மலருடன் 100 யோசனைகள் என்ற தலைப்பில் வந்த இலவச இணைப் பைப் படித்தேன். உணவுப் பொருட்களைக் கையாளும் விதத்தில் குறிப்பாக குடும்பப் பெண்களுக்கு இதுவரை செய்த தவறுகளைத் திருத்திக் கொள்ளவும், இனிமேல் புதிய தவறுகள் செய்யாமல் இருக்கவும் இந்நூறு யோசனைகள் பெரிதும் உதவும் வகையில் அமைந்திருந்தது.

தாத்தையங்கார்பேட்டை, எஸ். மோகனா சிவானந்தம்.

● "சட்டம் நமது நண்பனே" விழிப்புணர்வு நேருக்கு நேர் நிகழ்ச்சியின் தொகுப்பு அருமை. ஒவ்வொரு கேள்வியும் சமுகப் பொறுப்பு உணர்வுடன் கேட்கப்பட்டன. அதற்குரிய பதில்கள் "அரிய" கருத்துகள்... அறிய வேண்டிய கருத்துகள்.

திருவண்ணாமலை, இந்திராணி சண்முகம்.

● 'சந்திப்போம்; சிந்திப்போம்' பகுதியில் வெளியான 'பெண்கள் நீதிமன்றம்'என்ற யோசனையை என் குடும்பத்தில் அனைவரும் வரவேற்கிறோம். இந்த யோசனையைக் கூறிய சேலம் பெண்மணிகளுக்கு என் மனமார்ந்த பாராட்டுகள்.

களம்பூர், எம்.சி. ஜெயா சின்னராஜ்.

● "எழுந்திரு சனியனே"யில் ஆரம்பித்து, "தூங்கித் தொலையுங்கோ"வில் முடியும் பொழுதுகள் எனக்குச் சொந்தமானவையாக இருந்தன. காயைப் பறிக்கும் கட்டுரை என் மனத்தைப் பறித்ததில் முள்ளை விலக்கி மலரை மட்டும் ரசிக்கப் பக்குவப்பட்டுவிட்டேன். இனி என் வார்த்தைகள் எல்லாம் இனிக்கும் பூபாள ராகங்களே!

சென்னை - 93, உதயா. அழகப்பன்.

● 'நவக்கிரக நாயகர்கள் - 6' படித்தேன். நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ளது போல் பராமரிப்பு இன்றி இருப்பது இக்கோயில்தான். அதனால்தானோ என்னவோ கோயிலைப் போலவே கட்டுரையும் (வளமை) செய்திகள் குறைந்து காணப்படுகிறது. பக்தர்களுக்கு சுக்ரதசை கொடுக்கும் இக்கோயிலுக்கு மங்கையர் மலர் மூலம் சம்பந்தப்பட்டவர்களால் விரைவில் சுக்ரதசை அடிக்குமா?

திருவாரூர், த. சாந்தி.

• ஜோசப் • மஞ்சுளா ரமேஷ் • முல்லை • நடேசன்





மங்கையர் மலர் & அனுபவ் குரூப் இணைந்து வழங்கும் சந்திப்போம்; சிந்திப்போம்!

பெண்கள் முன்னேறி விட்டார்கள், உண்மையா?

– ஒரு விவாதம்

மதுரை மீனாட்சி அம்மன் கோவில் கும்பாபிஷேகம் நடந்த சில நாட்கள் கழித்து மங்கையர் மலர் - அனுபவ் குரூப் நடத்திய சந்திப்போம்; சிந்திப்போம்! நிகழ்ச்சி லட்சுமி சுந்தரம் ஹாலில் நடந்த போது 'மீண்டும் ஒரு கும்பாபிஷேகம்' மதுரையில் நடக்கிறதோ என்று மக்கள் வியக்கும் வண்ணம் பெரும் வாசகர்கள் கூட்டம் திரண்டு இருந்தது. நிகழ்ச்சியில் பேசப் போவது 'மங்கையர் மலர்' வாசகிகள் மட்டுமே. பெரும் மேடைப் பேச்சாளர்களோ... புகழ் பெற்ற பட்டிமன்ற பேச்சாளர்களோ அல்ல என்பது தெரிந்தும் நிகழ்ச்சி நடந்த அரங்கத்தில் நிறைந்த பார்வையாளர் கூட்டம் இருந்தது வித்யாசமான சாதனைதான்.

'பெண்கள் முன்னேறி விட்டார்கள், உண்மையா?' என்ற தலைப்பில் நடந்த கருத்தரங்கில் சிறப்பு விருந்தினர்களாக 'அனுபவ் குரூப்' தலைவர் நடேசன், சுந்தரம் டெக்ஸ்டைல்ஸ் இயக்குநர் சௌமினி ரமேஷ், சமூக சேவகி வள்ளி அண்ணாமலை, சமூக இயல் துறை முதல்வர் ராஜா, மீனாட்சி பெண்கள் கல்லூரி முதல்வர் அனந்தலட்சுமி, பெண்



• சௌமினி ரமேஷ் • வள்ளி • ராஜா • அனந்தலக்ஷ்மி



தொழில் அதிபர் முல்லை கப்பையா, 'அனுபவ் குரூப்' மக்கள் தொடர்பு பொது மேலாளர் ஜோசப் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு வாசகிகளின் கருத்துகளுக்கு இடையே தங்களது சிந்திக்கவைக்கும் கருத்துக்களையும் கூறினர்.

மதுரையின் பல்வேறு மாதர் சங்க, சமூக சேவை அமைப்புகளில் இருந்து தேர்வு செய்யப்பட்ட பதினாறு பெண்மணிகள் பனிச்சென்று தங்கள் கருத்துக்களை பேசி பார்வையாளர்களின் பாராட்டுக்களை, கைதட்டல்களை பெற்றனர். 'மங்கையர் மலர்' ஆசிரியர் திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் நிகழ்ச்சியை நடத்தியதோடு அல்லாமல் மேடையில் வாசகிகள் பேசும் போது நடு நடுவே தனது கருத்துக்களையும் கூறி நிகழ்ச்சி சுவையாக அமைய வைத்தார்.

மஞ்சுளா ரமேஷ் : "பெண்கள் முன்னேறி விட்டார்கள், உண்மையா? இந்தத் தலைப்பை ஏன் எடுத்துக் கொண்டோம் என்றால், இப்போது பெண்கள் எல்லா துறையிலும் முன்னேறி விட்டார்கள். பள்ளி... கல்லூரி தேர்வுகள், ஐ.ஏ.எஸ்., ஐ.பி.எஸ். தேர்வுகளிலும் பெண்கள் முதலிடம் பெற்று வருகிறார்கள். நிர்வாக பொறுப்புகளிலும் பெண்கள் திறமை பளிச்சிடுகிறது. தொழில் அதிபர்களாக பெண்கள் புகழ் பெற்று இருக்கிறார்கள். ஆனாலும் பல பெண்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் துன்பப் பட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். பல்வேறு கொடுமைகளுக்கு ஆளாகி வருகிறார்கள். அதனால் பெண்கள் முன்னேறி விட்டார்கள் என்று முழுமையான முடிவுக்கு நம்மால் வர முடியவில்லை. எனவேதான் பெண்கள் முன்னேறி விட்டார்கள் என்று குறிப்பிட்டு 'கமா' போட்டு 'உண்மையா?' என்று கேள்விக்குறி எழுப்பி உள்ளோம். உங்கள் கருத்துக்களை கூறுங்கள்."

கீதா முத்துசாமி : "பெண்கள் முன்னேறி விட்டார்கள் என்று சொல்ல முடியாது. முட்டுக்கட்டைகளை தாண்டி முன்னேறி வருகிறார்கள் என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாம். இயற்கையிலே பெண்மைக்குச் சமுதாயத்தில் இரண்டாம் தர நிலை தான் உள்ளது. பெண்களுக்குக் கடமைகள் ஒதுக்கப்படும் அளவு உரிமைகள் இல்லை. பெண் குழந்தைகளை வளர்க்கும் போதே 'நீ இன்னொரு வீட்டுக்குப் போகப் போறவ... அட்ஜஸ்ட் பண்ண கத்துக்கோ' என்று அடங்கிப் போகத்தான் கற்றுத் தராங்க."

கலாவதி : ஆண்களுக்கு நிகராக பெண்கள் முன்னேறி இருப்பதை மறுக்க முடியாது. ஆனால் மக்கள் தொகையில் பெண்கள் எண்ணிக்கையைப் பார்க்கும் போது முன்னேறி இருக்கும் பெண்களின் சதவீதம் குறைவுதான். [illegible] சமுதாயத்தில்



பெண்கள் பல விதங்களில் பாதிப்பு அடைந்து வருகிறார்கள். வரதட்சணை கொடுமையும் விபச்சாரமும், இவையெல்லாம் இன்னும் இருக்கும் போது பெண்கள் முன்னேறுவது எங்கே?"

பாக்யலக்ஷ்மி புகழேந்தி : "பெண்களோட முன்னேற்றத்திற்குப் பெண்களே எதிரியா இருக்காங்க. பொறாமை குணம் பெண்களிடம் இருக்கும்வரை முன்னேறவே முடியாது. பியூட்டி பார்லரில் போய் புற அழகை மேம்படுத்தும் பெண்கள், அகத்தின் அழுக்குகளை அகற்றவே இல்லை. அந்தக் காலத்திலே பதிமூன்று வயசிலே கல்யாணம் செஞ்சுகிட்டு குழந்தை பெத்துகிட்டாங்க. இப்ப கல்யாணம் ஆகாமலேயே பெண்கள் பதிமூன்று வயசிலே கர்ப்பம் ஆகி கலைச்சிடறாங்க. இது கொடுமையான விஷயம் இல்லையா? இந்தத் தவறுகளை அறவே பெண்கள் கைவிட வேண்டும்"

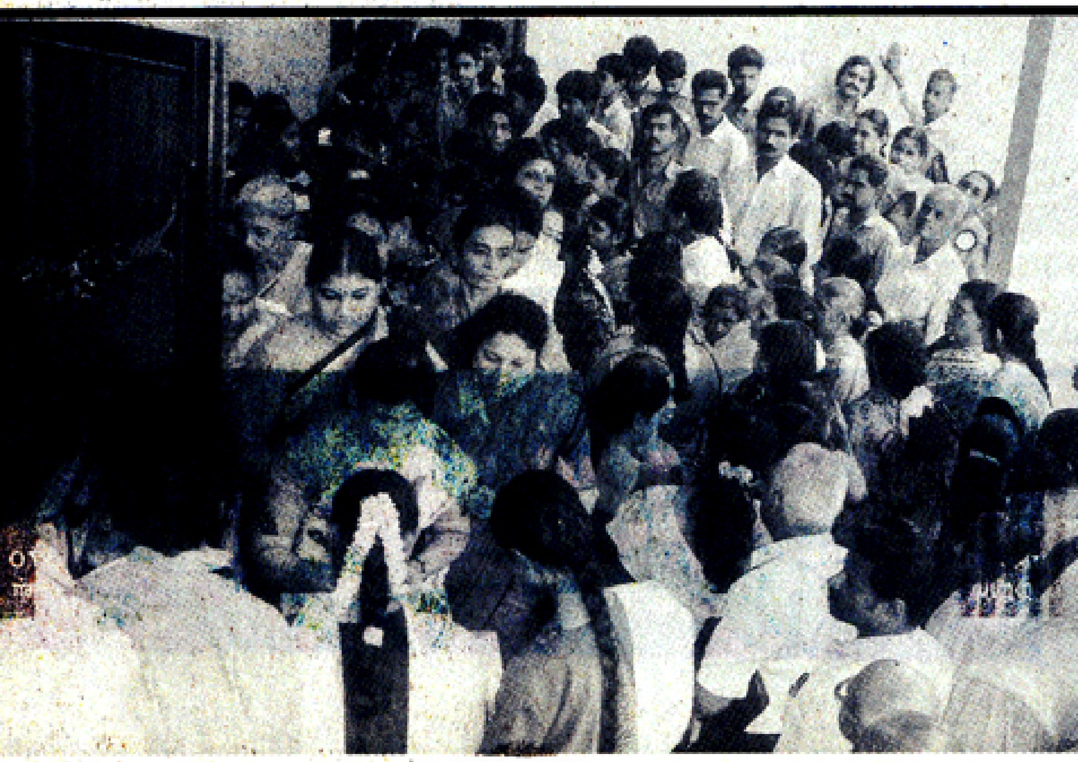
அனந்தலட்சுமி : 'இதுவரை பேசியவர்கள் ஒரு கருத்தை ஒத்துக்கிட்டாங்க. 'பெண்கள் முன்னேற வேண்டும்' என்பதுதான் அது. முன்னேற்றம் முழுமையா இல்லைன்னு சொன்னாங்க. முழுமை அடைந்து விட்டால் முன்னேற்றம் எப்படி வரும்? படிப்படியான நிதானமான முன்னேற்றமே ரொம்ப நாள் நிலைச்சு நிற்கும். பெண்களின் அக அழகு மாறவில்லை என்பதை ஏற்க மாட்டேன். அந்தக்கால பெண்கள் மனதில் இருந்த சில தயக்கம் இன்று இல்லை. இன்றைய பெண்கள் துணிச்சலாக செயல்படுகிறார்கள். பய உணர்வுகளை மாற்றிக் கொண்டு விட்டார்கள். அது அக அழகு மாறியதாகத்தானே அர்த்தம்."

மஞ்சுளா ரமேஷ் : நானும் இந்தக் கருத்தைதான் வலியுறுத்துகிறேன். பெண்களுக்குப் புற அழகு தேவை இல்லைன்னு சொல்ல முடியாது. அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்னுதானே சொல்றாங்க. ஆண்களே இப்ப நல்லா டிரெஸ் பண்ணிக்க ஆரம்பிச்சிட்டாங்களே... (பார்வையாளர் சிரிப்பு) பெண்களுக்கு அக அழகு... புற அழகு இரண்டுமே தேவைதான். அதற்காக ஆபாசமாக இருப்பதைத்தான் நாங்கள் எதிர்க்கிறோம்."

நிர்மலா : சிறு வயது முதலே ஆண் குழந்தைகளை உயர்த்தி பெண் குழந்தைகளை தாழ்த்திப் பேசி வளர்த்து தாழ்வு மனப்பான்மை உண்டாக்கி விடறாங்க. அந்த உணர்ச்சி... பாதிப்பு பெண்களுக்குப் படிக்கும் போதும் திருமணம் ஆனபிறகும் பிரதிபலிக்கிறது. பள்ளிக்கூட பாடத்திட்ட முறையிலும் மாற்றங்கள் வேண்டும். முதல் வகுப்புப் பாட புஸ்தகத்திலேயே அப்பா பேப்பர் படிக்கிறார். அம்மா சமையற்கட்டில் வேலை பார்க்கிறார்னு அம்மான்னாலே சமையல் வேலை மட்டும் செய்யறவன்னு எண்ணத்தை உருவாக்கறாங்க."

மஞ்சுளா ரமேஷ் : "அது மட்டுமா.. அக்கா வீட்டை பெருக்குகிறாள் அண்ணன் படிக்கிறான்னும் போடறாங்களே." (பார்வையாளர் சிரிப்பு)

நிர்மலா : "கிராமங்களில் பெண்கள் படிப்பதில்லை. இந்த நிலை மாறி கிராமப்



அனேஜா வழங்கும் அருமையான திட்டம்
முதலீட்டாளர்களுக்கு பலவகை இலாபத் திட்டம

ஹைதராபாத்தை தலைமையிடமாகக் கொண்டு இயங்கும் அனேஜா கன்சல்டன்சி, அனேஜா குருப் நிறுவனங்களில் ஒன்றாகும். இந்நிறுவனம் இந்தியாவின் முக்கிய நகரங்கள் அனைத்திலும் செயல்படுகிறது. சென்னையில் 6 கிளைகள் உள்ளன. பங்கு சந்தையில் விரிவான அனுபவமுள்ள இந்நிறுவனம், பங்குகளை வாங்கி விற்பதுடன் முதலீட்டாளர்களுக்கு மேலும் பல நல்ல திட்டங்களை அளிக்கின்றது.

திட்டங்கள்

I. நிரந்தர வைப்புநிதித் திட்டம்

6 மாதத்திற்கு கீழ்	6 மாதம் முதல் 1 வருடம் வரை	1 வருடம் முதல் 2 வருடம் வரை	2 வருடம் முதல் 3 வருடம் வரை	3 வருடம் அதற்கு மேல்
18%	21%	24%	27%	30%

II. ரெக்கரிங் டெபாசிட் திட்டம்

குறைந்தபட்ச மாத முதலீடு	காலம்	முதிர்வுத் தொகை
ரூ. 100/-	6 மாதம்	ரூ. 650/-
	1 வருடம்	ரூ. 1,375/-
	2 வருடம்	ரூ. 3,025/-

குறைந்தபட்ச மாத முதலீடு	காலம்	முதிர்வுத் தொகை
ரூ. 100/-	3 வருடம்	ரூ. 5,150/-
	4 வருடம்	ரூ. 7,450/-
	5 வருடம்	ரூ.10,575/-

மாதம் ரூபாய் 100/- வீதம் 75 மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து செலுத்தினால் 76வது மாதத்தில் ரூ. 15,000/- பெறலாம்.

III. லட்சாதிபதி திட்டம்

1. ரூபாய் 1500/- செலுத்தி 20 ஆண்டுகள் கழித்து ரூ. 1,00,000/- பெறலாம்.
2. ரூபாய் 5000/- செலுத்தி 12வது வருடமுடிவில் முதிர்வுத் தொகை ரூபாய் 1,00,000 பெறலாம்.
3. ரூபாய் 12,500/- செலுத்தி 20வது வருட முடிவில் முதிர்வுத் தொகை ரூ.10,00,000 பெறலாம்.

IV. சிறப்புத் திட்டம்

வைப்புத் தொகை 2½ ஆண்டுகளில் 2 மடங்காகவும், 4 ஆண்டுகளில் 3 மடங்காகவும் பெருகும்.

நினைவில் நீங்காத நன்னாளில் ரூ. 1000/- வீதம் நான்கு வருடங்கள் தொடர்ந்து செலுத்தினால், 5ம் வருடம் முதல் நீங்கள் செலுத்திய அதே நாளில் ரூ. 1,250/- வீதம் ஆயுள் முழுவதும் வழங்கப்படும்.

V. பல்வகை இலாபத் திட்டம்

ரூ. 11,000/- ஒரு தவணை முதலீடு என 100 முதலீட்டாளர்கள் சேர்க்கப்படுகின்றனர். 10 மாதங்கட்கு ஒரு முறை குலுக்கல் நடைபெறும். ஒவ்வொரு குலுக்கலிலும் 10 நபர்கள் பரிசு பெறுவர். முதலில் எடுக்கப்படும் எண்ணிற்குரிய நபருக்கு ரூ. 25,000/- முதல் மாதத்திலும்; அடுத்தடுத்து எடுக்கப்படும் எண்ணிற்குரிய நபர்களுக்கு ரூ. 25,000/- அடுத்தடுத்த மாதங்களில் தொடர்ந்து வழங்கப்படும். ஒவ்வொரு முதலீட்டாளருக்கும் இந்தியாவில் உள்ள நகரம் அல்லது மலை வாசஸ்தலங்களுக்கு செல்ல, இலவச சுற்றுலா வழங்கப்படும். தம்பதிகள் இருவரும் முதலீட்டாளராக இருந்தால், அவர்களுடன் 12 வயதுக்குட்பட்ட ஒரு குழந்தைக்கு, இலவச சுற்றுலா அனுமதிக்கப்படும். ஆறாவது குலுக்கலிலிருந்து பரிசுத்தொகை மேலும் ரூ. 1000/- அதிகரிக்கும். 100 வது மாதம் முடியும் வரை அனைத்து முதலீட்டாளர்களுக்கும் அறிமுக பரிசுகள், பிறந்த நாள், மணநாள் பரிசுகள் மற்றும் விழாக்கால பரிசுகளும் வழங்கப்படும். ''அனேஜா நிதி நிறுவனத்தின்'' முன்னுரிமை சம பங்குகள், 2000 வரை வழங்கப்படும். 10 முதலீட்டாளர்களை அறிமுகப்படுத்தும் நபருக்கு, சிங்கப்பூர், வாடிகன்/ஜெருசேலம், ஹஜ், நேபாள்/பத்ரிநாத் ஆகிய ஏதாவது ஒரு தலத்திற்கு, இலவச சுற்றுலா வழங்கப்படும்.

அனேஜா கன்சல்டன்சி

பங்கு சந்தை விற்பன்னர்கள்

எண் 127, L.B. ரோடு, அடையார், சென்னை - 600 020, தொலைபேசி 416070

மற்றும் பாரிமுனை, தி. நகர், அண்ணா சாலை, அண்ணா நகர், புரசைவாக்கம் கிளைகள்





பெண்களும் படிக்கணும். பெண் கல்வியை கிராமப்புறங்களில் கட்டாயமாக்கி செயல்படுத்தணும். பெண்களுக்குத் தொழிற் கல்வியும் அவசியம் தேவை."

ரெங்கநாயகி ராகவன் : குடும்பத்தில் ஆண் போல பெண்ணும் வேலைக்குப் போவதுடன் அலுவலக வேலைகளோடு குடும்ப வேலைகளையும் பெண் செய்ய வேண்டி இருக்கிறது. இப்படி பொறுப்புகளை சுமந்தாலும் பெண்ணுக்குக் குடும்பங்களில் மரியாதை தரப்படுவதில்லை. மாமியாரும், கணவரும் வேலைக்குப் போக நாங்க 'பர்மிஷன்' கொடுத்திருக்கிறோம் என்கிறார்கள். இவர்கள் அனுமதி கொடுத்து அவள் வேலைக்குப் போகும் நிலையில் இருக்கும் போது முன்னேற்றம் எங்கே?"

முல்லை : அந்தக் காலத்தில் பெண்களைத் தெய்வமாக பூஜித்தார்கள். கிராமப்புற பெண்கள் வறுமை... அறியாமையால் நொந்து போய் மனித ஜென்மமாகக் கூட இன்று இல்லை. படித்த பெண்கள் கூட இன்று பல்வேறு கொடுமைகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். அனைத்துப் பெண்களும் சம்பாதிக்கும் திறன் பெற்று யாருக்கும் அடிமையாக இருக்காமல் சொந்தக்காலில் நிற்க வேண்டும்.

ராஜேஸ்வரி : "இருவரும் வேலை பார்க்கும் போது மனைவி தன்னை விட அதிகம் சம்பாதித்தால், ப்ரொமோஷன் ஆனால் கணவன் பொறாமைப்படுகிறான். அவளை பல வழிகளில் துன்புறுத்துகிறான். இந்த 'ஈகோ' பிரச்னை எங்கும் இருக்கிறது. ஆண்களின் இந்த நிலை மாற வேண்டும்."

மஞ்சுளா ரமேஷ் : "பெண்கள் முன்னேறி விட்டால் ஆண்களுக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மை வருதுன்னு சொல்றீங்க இல்லையா?"

நடேசன் : "தாழ்வு மனப்பான்மை என்பது அவரவர் உள்ளத்தைப் பொறுத்த விஷயம். இப்ப நீங்க பெண்களின் பிரச்னைகளை சொன்னதாலே அதைத் தீர்க்கும் வழிகளை இனி தேட வேண்டும். இந்த நிகழ்ச்சி சந்திப்போம்; சிந்திப்போம் மட்டும் இல்லை. முன்னேறுவோம் என்று கொள்ள வேண்டும். (பார்வையாளர் கைத்தட்டல்) இன்று பெண்களிடம் மிகப் பெரிய விழிப்புணர்ச்சி ஏற்பட்டு இருக்கிறது. பெண்களின் எழுச்சியும்... வளர்ச்சியும் நாட்டின் வளர்ச்சியாகும்."

மஞ்சுளா ரமேஷ் : ஆனால் பெண்களை பரீட்சையில் பாஸ் பண்ண விடறாங்க. வேலைக்குப் போக விடறாங்க. ஆனா வீட்டுக்கு வரும் போதுதான் பிரச்னை இருக்கிறது. வெளி உலகில் முன்னேறிய பெண்கள் வீட்டுக்குள் முன்னேறவில்லை.

குர்ஷித் மஜீத் : "பெண்கள் வீட்டை சந்தோஷமாக வைக்கறது முக்கியமான பொறுப்பு. அமைதியாக, பொறுமையாக இருந்தால்தான் வீடு 'ஸ்வீட்ஹோம்', 'அப்னா கர்' ஆக இருக்கும். அதனால் பெண்களுக்குக் குடும்பப் பொறுப்புதான் மிக முக்கியம். மற்ற வேலைகள் அப்புறம்தான்.



ரோகிணி தேவி : "அது சரி... ஆனால் குடும்பப் பொறுப்பையும் முழு மையா செய்து அலுவலகமும் போகும் நிலை உள்ள பெண்கள் எப்படி மதிக்கப்படுகிறார்கள் தெரியுமா?

(மீதி அடுத்த இதழில்)

தொகுப்பு : **விஜயா கண்ணன்**

படங்கள் : **ராஜு நாராயண்**

மகாதேவி பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்

பதிவு எண் 18- 25648 (மத்திய அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனம்)
பதிவு அலுவலகம்: No 80/1 M.S. கோவில் தெரு, முதல் மாடி
இராயபுரம், சென்னை - 600 013.
தொலைபேசி : 5229188 பேக்ஸ் : 5950043.

பிக்சட் டெபாசிட் திட்டம் மாத வட்டிக்கான காசோலைகள் முன் கூட்டியே வழங்கப்படும்

1 ஆண்டு	2 ஆண்டு	3 ஆண்டு	4 ஆண்டு	5 ஆண்டு
17.5%	18%	18.5%	19%	20%

மகா பரிசு முதலீட்டுத் திட்டம் ரூ. 1725/- இன்றே செலுத்தி ரூ. 1 லட்சம் ரொக்கப் பத்திரம் உடன் பெறலாம். 252 மாதங்கள்

முதியவர் நலத்திட்டம்: வயோதிகர், விதவைகள், ஊனமுற்றோர், கல்வி மற்றும் அறக்கட்டளை பயன் பெறலாம்

தொகை	காலம்	வட்டிவிதம்
ரூ. 10000	12 மாதங்கள்	20%
ரூ. 10000 கீழ்		19%

மகா உடனடி வட்டித் திட்டம் இன்றே ரூ. 5000/- டெபாசிட் செய்து ஒரு வருட வட்டி ரூ. 725/- உடனடி ரொக்கமாகப் பெறலாம்.

R.D. திட்டத்தில் ரூ. 100/- விதம் 60 மாதங்களுக்கு செலுத்தி ரூ. 10,000/- பெறலாம். குழந்தைகளுக்கான சிறப்பு R.D. திட்டத்தில் 2வது, 5வது தவணை எமது அன்பளிப்பு.

மகா பொற்குவியல் திட்டம்

உங்களின் முதலீடு 45 மாதங்களில் இரு மடங்காகிறது
68 மாதங்களில் மூன்று மடங்காகிறது

நகைக்கடன் கிராம் 1க்கு ரூ. 300 மாத வட்டி ரூ. 1.95 மட்டும் வேறு கட்டணம் இல்லை.





சென்னை மாநகர சொத்துக்கள் மீது கடன் கிடைக்கும்.

கொடுக்கல் வாங்கல் ரூபாய் ஒன்று செலுத்தி பங்குதாரர்களாகிறவர்களிடம் மட்டும்

WE WORK ALL DAYS

WORKING HOURS : Week days 9.00am to 5.30pm. SUNDAY 9.00am to 1. pm.

உங்களின் முதலீடு மட்டுமல்ல. முதலான ஸ்நேகமுடன்

சேர்மன் V.C. யுவராஜா

மின்சார பொருட்களை காக்கும் ஸ்டெபிலைசர்

"எங்க டீ.வி. ஏனோ ஒர்க் பண்ணலை."

"மிக்ஸியைப் போட்டேன் ஒரே புகை. பயந்து போய் ஆஃப் பண்ணிட்டேன்."

"என் ஃபிரிட்ஜ்ல கம்ப்ரஸர் போயிடுச்சாம். என்ன நேரமோ ஆயிரக்கணக்குல செலவாகுங்கறான். அழுது தொலைக்கணும்."

- இப்படி எத்தனைவிதமான பேச்சுக்கள் புலம்பல்கள்.

பொதுவாக மின்சாரத்தில் ஏற்றமும் உண்டு. இறக்கமும் உண்டு. உயர் தாழ் அழுத்தமும் உண்டு. இப்படி சடுதியான ஏற்றமும் உடனடியான இறக்கமும் வந்து கொண்டிருந்தால் மின்சாதனங்கள் அனைத்தும் பழுதுபட நேரிடும்.

"டீ.வி. மிக்ஸி - கிரைண்டர், வாஷிங் மெஷின் போன்ற விலையுயர்ந்த பொருட்களுக்குத் தகுந்த பாதுகாப்பு அளிக்க வேண்டும் என்பவர்கள் அவசியம் ஸ்டெபிலைசர் பலனை நன்கு அறிந்தவர்களாகத்தான் இருப்பார்கள். ஏனெனில் மின் சாதனப் பொருட்கள் பழுதடைந்து அதன் சர்வீஸுக்குக் கொடுக்கும் பணத்தை விட ஒரு ஸ்டெபிலைசரின் விலை குறைவானது. எனவே எல்லா வீடுகளிலும் ஸ்டெபிலைசர் அவசியத்தைப் புரிந்து பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது" என்கிறார் 'பீ.கே.' நிறுவனர் பார்த்திபன்.



• பார்த்திபன்

எந்தெந்த மின்சாதனங்களுக்கு எவ்வளவு வோல்டேஜ் கொண்ட ஸ்டெபிலைசர்ஸ் பயன்படுத்தலாம்?

"பொதுவாக டீ.வி. என்றால் இருநூறு வாட்ஸ் ஸ்டெபிலைசர் போதுமானது. அதே வி.சி.ஆர். கம் டீ.வி.யாக இருந்தால் முந்நூறு வாட்ஸ் ஸ்டெபிலைசர் தேவைப்படும். நடுத்தர சைஸ் ஃபிரிட்ஜ்களுக்கு ஐந்நூறு வாட்ஸ் ஸ்டெபிலைசரும் பெரிய சைஸ் ஃபிரிட்ஜ்களுக்கு ஒரு கிலோ வாட்ஸ் ஸ்டெபிலைசரும் வாஷிங் மெஷின்களுக்கு ஆயிரம் வாட்ஸ் ஸ்டெபிலைசரும் போதுமானது. வோல்டேஜ் விகிதத்துக்கு ஏற்ப பத்து மாடல்



ஸ்டெபிலைசர்களை விற்பனை செய்கிறோம்."

ஒவ்வொரு மின்சாதனத்துக்கு எனத் தனித்தனியாக ஸ்டெபிலைசர் பொருத்தாமல் மெயின் கனெக்ஷனோடு ஒரேயொரு ஸ்டெபிலைசர் பயன்படுத்தலாமா?

"நிச்சயமாகப் பயன்படுத்தலாம். ஐயாயிரம் வாட்ஸ் கொண்ட ஸ்டெபிலைசரை மெயினில் பொருத்திக் கொள்ளும் போது மின்சாரம் சமச்சீர் அளவில் கிடைக்கும். சிறிய கடைகளில் குறைந்தபட்சம் இரண்டாயிரம் வாட்ஸிலிருந்து செலவிடும் மின் அளவுக்கு ஏற்ப ஸ்டெபிலைசர்களை மெயின் லைனில் பொருத்திக் கொள்ளலாம்.

பல பிராண்டுகளின் ஸ்டெபிலைசர் விலையைக் கவனித்தால் ஒன்று மிக அதிக விலையாக இருக்கிறது. அல்லது குறைந்த விலையாக இருக்கிறது. இதற்கு என்ன காரணம் என்பீர்கள்?

"மிகக் குறைந்த விலையில் ஸ்டெபிலைசர்ஸ் கிடைக்கிறதென்றால் அதன் தரம் எப்படி இருக்கும் என யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும். அதே போல அதிக விலை என்பதும் அதிகபட்ச லாபத்தை அடிப்படையாக நிர்ணயம் செய்து விற்பனை செய்வதாகும். எங்களைப் பொறுத்தவரை பீ.கே. ஸ்டெபிலைசர்ஸ் ரூபாய் இருநூறிலிருந்து ரூபாய் அறுநூறு வரை கிடைக்கிறது. ஸ்டெபிலைசரை ஒரு வருட உத்திரவாதத்துடன் பழுது ஏற்பட்டால் சர்வீஸும் செய்கிறோம்."

உங்கள் மின்சாதனங்கள் சோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றதா?

"ஆமாம்! மிகக் கடுமையான சோதனைக்கு உட்படுகின்றன. அதற்கு ஒரு உதாரணம் சொல்லுகிறேன். எங்களுடைய ஆன்டெனா பூஸ்டர்கள் விலை குறைவோடு தரம் வாய்ந்தது என்பதால் நாலாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட கிராம பஞ்சாயத்து இலவச டி.வி. வழங்கும் திட்டத்தின் கீழ் எங்களுடைய பீ.கே. ஆன்டெனா பூஸ்டர்களையே பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள் என்பது பெருமையாக இருக்கிறது. இன்று தமிழ்நாடு அப்ரூவ்ட் பிராண்டாக நியமனம் செய்யப்பட்டு தமிழ்நாடு முழுவதும் விநியோகம் செய்து

கொண்டிருக்கிறோம்."

வேறு என்ன பொருட்களை விற்பனை செய்கிறீர்கள்?

"நாங்கள் டி.வி. ஆண்டெனா, பூஸ்டர் ஸ்டெபிலைசர் டிஷ் ஆண்டெனா போன்றவைகளை விற்பனை செய்கிறோம். எங்கள் 'பீ.கே.' ஆண்டெனாவில் நீலநிற ஸ்லீவ்ஸ் கோட்ஸ் செய்து இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக அறிமுகப்படுத்தினோம். இது எப்படி என்றால் பி.வி.சி. ரெசினை உருக்கி பெயிண்ட் அடிப்பது போல பூசுவதாகும். இதனால் ஆண்டெனாவுக்கு இயற்கை பாதிப்புக்களான மழை, அழுக்கு, தூசி, வெயில் ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. மூன்றிலிருந்து இருபத்தி மூன்று எலிமெண்டுகள் வரையுள்ள ஆண்டெனாக்கள் ரூபாய் நூறிலிருந்து எழுநூறு ரூபாய் வரை பல வகைகளில் கிடைக்கிறது."

எந்தப் பொருளிலும் தரம் - தோற்றம் இவைகளை வித்தியாசப்படுத்தும் பாணி கொண்ட பார்த்திபன் இந்தத் துறையில் நிலைத்து நிற்கவும் பிடித்த இடத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளவும் தற்போது புதிதாக பட்டர் ஃப்ளை ஆண்டெனாவை மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறார்.

"மிகச் சிறிய வடிவம் கொண்ட இந்த பட்டர்ஃப்ளை ஆண்டெனாவின் கூடுதல் சிறப்பு என்னவென்றால் ஆண்டெனாவுடன் ஐ.சி. பூஸ்டர் சர்க்யூட்டையும் இணைத்திருப்பதுதான். இந்த பட்டர்ஃப்ளை ஆண்டெனாவை வாங்குபவர்கள் தனியாக பூஸ்டர் வாங்கத் தேவையில்லை. டி.வி. சிக்னலை கூட்டவும் குறைக்கவும் வசதி உள்ளது. சென்னை 1-2 சேனல் திருப்பதி V.H.F. U.H.F. என்று பல்வேறு ஆண்டெனா போட வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளவர்களுக்கு பட்டர்ஃப்ளை ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். மிகச் சிறிய அமைப்பு என்பதால் எளிதில் தூக்கி வீட்டிற்குள்ளோ, டி.வி. அருகாமையிலோ ஜன்னலிலோ பால்கனியிலோ எங்கு வேண்டுமானாலும் பொருத்திக் கொள்ளலாம். இதன் விலை ரூ 650. ஃப்ளாட்டுகளில் வாழ்பவர்களுக்கு மிகவும் ஏற்றது."

தனது நம்பிக்கையை நிகழ்வாக்கிக் காட்டுகிற பார்த்திபன் ஒரு சாதாரண

க்கு சிகிச்சை பெற, முன்கூட்டியே எழுதித் தெரிவித்துவிட்டு வாருங்கள்!!

வமனையில், கை-கால்கள் சூம்பி செயல்பாடு இழந்த

றும் மூளை வளர்ச்சியற்ற

கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கான சிறப்பு சிகிச்சை!

றவர்கள் சிகிச்சை பெற்றுக் குணமாகி உள்ளனர்.

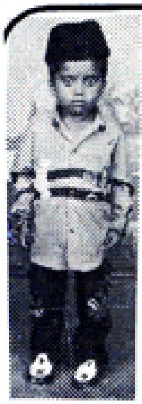
லமடைந்து வருபவர்கள் சிலரின் காட்சிகளைக் கீழே காணுங்கள்!

வேலு த/பெ. வெங்கடாச லம், C/o. ரெத்தினசாமி மேஸ்திரி, டிஸ்டிரிக்ட் வில் ஸ்டார்க் பார்ம், ஒரத்த நாடு. போன் : 206. இந்தப் படத்தில் காணும் திரு. வேலு வயது 65. 21-3-94 அன்று வலது கை, வலது கால், பட்சவாதம் ஏற்பட்டு எம்மிடம் 26-3-94 அன்று நான்கு பேர்கள் தூக்கிக் கொண்டு வந்தனர். எம்மி டம் ஒரே மாத சிகிச்சை யில் நன்றாக நடக்கும் காட்சியை காணுகிறீர்கள்.



இப்படத்தில் காணும் பெண் கலையரசி வயது 17, த/பெ. சச்சிதானந்தம், 48, II கிராஸ், 2வது மெயின் ரோடு, கௌதமபுரம், பெங்களூர் - 8, இப்பெண் 1½ வயதுச் சிறுமியாக இருக்கும்போது இளம்பிள்ளை வாத நோயால் வலதுகை, வலது கால் பாதித்து சூம்பி நிற்க. நடக்க இயலாத நிலையில், வலிப்பு நோய் அடிக்கடி வந்தும் பாதித்து எம்மிடம் தங்கிச் சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்து எழுந்து நடக்கும் காட்சி. வலிப்பும் குணமாகிவிட்டது.





இந்தப் படத்தில் காணும் சிறுவன் வயது 5, அப்துல் ஹபீஸ், த/பெ. அப்துல் ஹலீம், 3/83-3, முஸ் லிம்பூர் தெரு, ஏரிகுத்திமேடு, பேரணாம்பேட்-635 810. இப் படத்தில் காணும் சிறுவன் இளம்பிள்ளை வாத நோயால் கழுத்து, இரண்டு கைகள், இரண்டு கால்கள் முதுகெலும்பு முதலியவைகள் பாதித்து துவண்டு மிகமிக மோசமான நிலையில் பாதிக்கப்பட்டு எம்மி டம் தூக்கி வந்தனர். எமது இரண்டு மாத சிகிச்சையில் நன்றாக எழுந்து நடக்கும் காட்சியை காண்கிறீர்கள்.

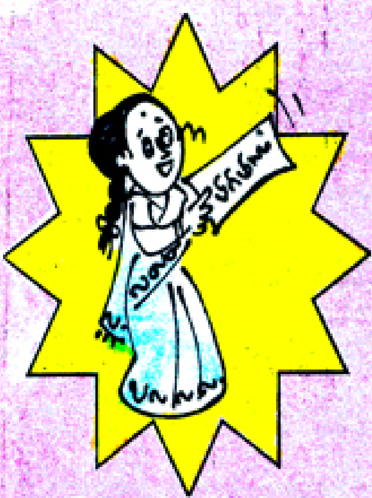


இந்தப் படத்தில் காணும் சிறுமியின் வயது 9, பெயர் செல்வி, D/o. பாட்டப்பன், 16, மெயின் ரோடு, கௌந்தப் பாடி (P.O.) பெரியார் மாவட்டம். 1 வயதில் வலது காலும் இடது காலும், இடது கையும் இளம் பிள்ளை வாதத்தால் பாதிக் கப்பட்டு எமது மருத்துவ மனையில் தங்கிச் சிகிச்சை பெற்று குணம் அடைந்து நடக்கும் காட்சி.

பூரண விவரங்களுக்கு ரூ. 1/- ஸ்டாம்பு வைத்துக் கடிதம் எழுதுங்கள். அல்லது நேரில் அழைத்து வாருங்கள். இலவச தங்குமிட வசதியுண்டு.

பிரதி வெள்ளிக்கிழமை விடுமுறை.

தந்தி : NEUROCURE. போன் : 20259, 23259. வீடு : 24259. STD. 0435.



"வாங்கும் அவசரம் பாதுகாப்பில் இல்லை" என்ற கட்டுரையைப் படித்தேன். மிகச் சரியான கருத்துக்கள்.

எத்தனையோ சிக்கனமாக இருந்து, நம் செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்தி நம் உதவிக்காக வாங்கும் சமையலறை உபகரணங்களையும், நம் வீட்டையும் பாதுகாக்க மிக எளிய ஆனால் மிகச் சிறந்த வழி "காப்புறுதி" இந்திய அரசாங்கத்தின் பொதுக் காப்பீட்டுக் கழகம் வடிவமைத்துள்ள **"House holder's Insurance Policy"** நம்மைப் போன்ற நடுத்தர வர்க்க மக்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றே சொல்லலாம். 10 பிரிவுகளை உள்ளடக்கிய இந்தப் பாலிசி நம் வீட்டிலுள்ள அனைத்துப் பொருட்களையும் திருட்டு, தீ, கொள்ளை மற்றும் இயற்கை உற்பாதங்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. முக்கியமாக, நம் வீட்டு உபகரணங்களான மிக்ஸி, கிரைண்டர் மெகானிக்கல் அல்லது எலக்ட்ரிகல் ஃப்ரேக்டவுன் ஆனால் ஏற்படும் செலவுகளுக்குக் கை கொடுக்கிறது.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்மணி வெள்ளத்தால் அடித்துச் செல்லப்பட்ட தன் ஆறு பட்டுப் புடவைகளுக்காக ரூ 15,000/- நஷ்ட ஈட்டுத் தொகை பெற்றார்.

ஆண்டுக்கு ஒருமுறை சிறு தொகையை ப்ரீமியமாகச் செலுத்தி, நம் வீட்டு உபகரணங்களுக்கு பாதுகாப்பைப் பெறுவதும் ஒரு வகையில் சேமிப்புதான்.

—அனுராதா வாசுதேவன்

குடும்பத்தில் பிறந்தவர். கடலூர்க்காரர். பி.எஸ்ஸி., பட்டதாரி. ஆரம்பத்தில் பியர்லெஸ் நிறுவனத்தின் ஒரு முகவர். பிறகு முயற்சியால் - உழைப்பால் சீனியர் இன்ஸ்பெக்டராக உயர்வு. சிறுகச் சிறுக சேமித்த பணம் ரூபாய் ஒரு லட்சம் கையில். முன்னேறத் துடிக்கும் மனோபாவம். 'மேற்கொண்டு என்ன செய்ய?' - மலை போல் கேள்வி மனதில்.

"வாழ்க்கையில் நிறைய விஷயங்கள் சம்பந்தா சம்பந்தம் இல்லாமல்தான் நடக்கிறது. இருந்தாலும் ஒன்றோடு சம்பந்தம் கொண்டபின் அதோடு நிலைத்து விடுவது நல்லது. படித்தோம் வெறுமனே வேலை பார்த்தோம் என்றிருந்தால் முன்னேற்றம் இல்லை. எனக்குள் எப்போதும் ஒரு ஆர்வம் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

அப்போது என் சகோதரியின் கணவர் விஜயகுமார் ஆண்டெனா தயாரிப்பில் ஈடுபட்டிருந்தார். அதனால் அவரோடு இதில் நான் இணைந்து, பின்னர் அவர் வேறு தொழில்களுக்குச் செல்ல நான் முழுவதும் இதில் இறங்கி விட்டேன். புதிதான இந்தத் தொழிலில் எப்படி வெற்றி பெறுவேன் எனப் பயந்த என் வீட்டார் இப்போது என்னைப் போற்றுகிறார்கள்..."

பத்தாம் ஆண்டு முடிவில் 'பப்ளிக் லிமிடெட்' ஆக தன் கம்பெனியை அறிவிக்கும் அளவு வளர்ச்சி பெற்றுள்ள இவர் டிஷ் ஆண்டெனா, மாக்னோஸ்கோப் ஸ்கிரீன் டிஷ்ஆண்டெனாவோடு இணைக்கும் எல்.என்.பி. என நிறைய வைத்திருக்கிறார். ஒவ்வொன்றின் சிறப்பைப் பற்றியும் உற்சாகமாக பேசுகிறார்.

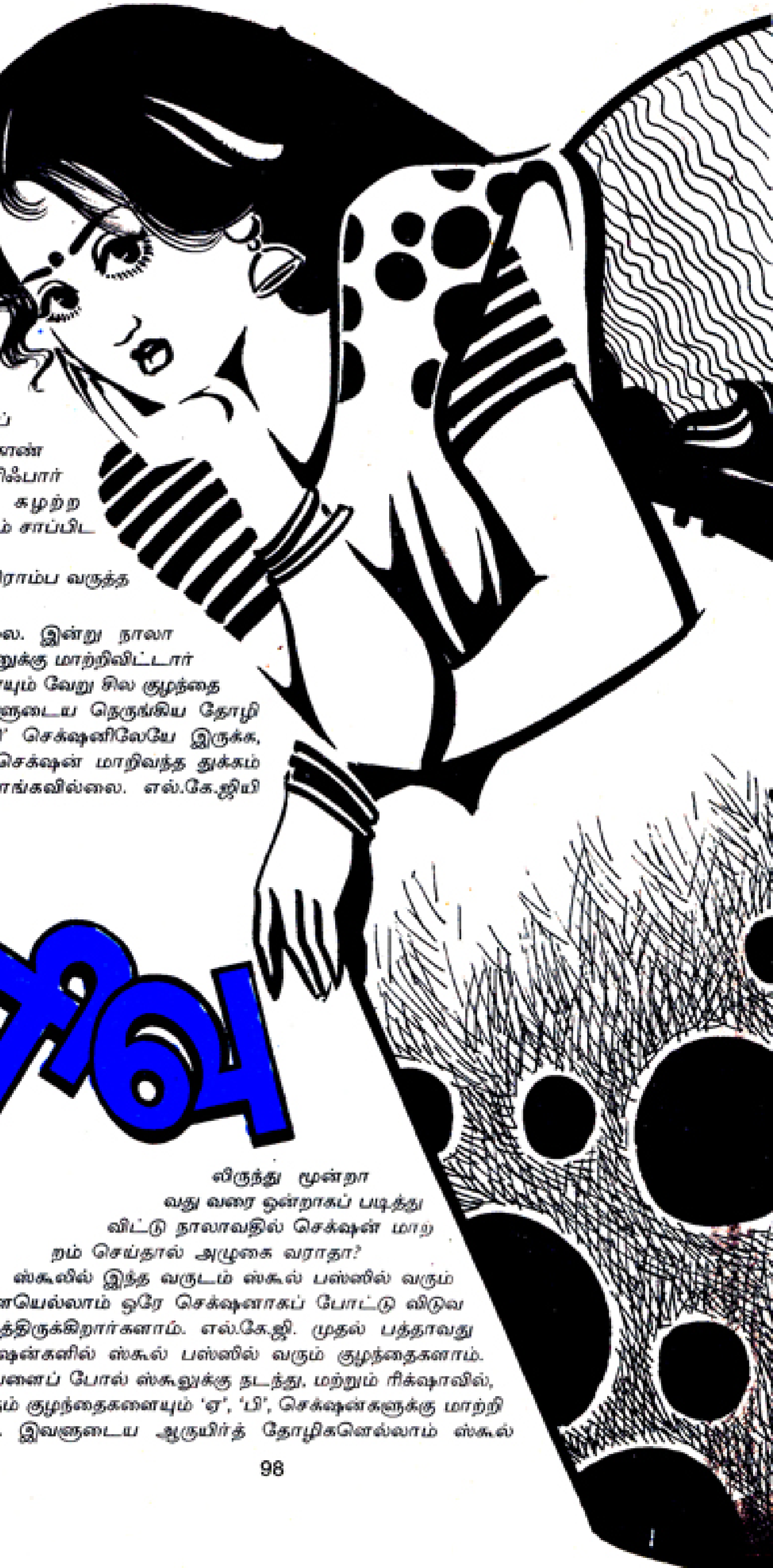
'உங்கள் எதிர்காலத் திட்டம் என்ன' என்று கேட்டதற்கு,

"எலெக்ட்ரானிக் ஏற்றுமதி இறக்குமதிதான். அதோடு அழகு சாதனங்கள் மற்றும் உணவுப் பொருட்கள் சம்பந்தப்பட்ட இரு துறைகளில் தொழில் தொடங்க ஆர்வம் எனக்கு உண்டு. அதிலும் சாதனை செய்ய முடியும் என்று நம்புகிறேன்."

பார்த்திபன், குறிப்பாக உணர்த்துவது - "வாழ நினைத்தால் வாழலாம்."

- மலர்விழி

பிரிவு



திவ்யா பிழியப் பிழிய அழுது கொண்டிருந்தாள். யூனிஃபார்மைக் கூடக் கழற்றவில்லை. ஒன்றும் சாப்பிடவில்லை.

சாருவுக்கு ரொம்ப வருத்தமாக இருந்தது.

ஒன்றுமில்லை. இன்று நாலாவது 'ஏ' செக்ஷனுக்கு மாற்றிவிட்டார்களாம், அவளையும் வேறு சில குழந்தைகளையும். அவளுடைய நெருங்கிய தோழிகளெல்லாம் 'சி' செக்ஷனிலேயே இருக்க, தான் மட்டும் செக்ஷன் மாறிவந்த துக்கம் அவளுக்குத் தாங்கவில்லை. எல்.கே.ஜியிலிருந்து மூன்றாவது வரை ஒன்றாகப் படித்துவிட்டு நாலாவதில் செக்ஷன் மாற்றம் செய்தால் அழுகை வராதா?

ஸ்கூலில் இந்த வருடம் ஸ்கூல் பஸ்ஸில் வரும் குழந்தைகளையெல்லாம் ஒரே செக்ஷனாகப் போட்டு விடுவதாகத் தீர்மானித்திருக்கிறார்களாம். எல்.கே.ஜி. முதல் பத்தாவது வரை 'சி' செக்ஷன்களில் ஸ்கூல் பஸ்ஸில் வரும் குழந்தைகளாம். இவளையும் இவளைப் போல் ஸ்கூலுக்கு நடந்து, மற்றும் ரிக்ஷாவில், பல்லவனில் வரும் குழந்தைகளையும் 'ஏ', 'பி', செக்ஷன்களுக்கு மாற்றிவிட்டார்களாம். இவளுடைய ஆருயிர்த் தோழிகளெல்லாம் ஸ்கூல்



பஸ்ஸில் வருபவர்கள்.

அழுகையினூடே அவள் கூறிய தகவல்களிலிருந்து, இந்த 'செக்ஷன் மாற்றம்' மாற்ற முடியாத ஒன்றுதான் என்று புரிந்து போயிற்று சாருவுக்கு.

இரவு ஆபீசிலிருந்து வீடு திரும்பிய திவாகர் குழந்தையின் வாடிய முகத்தையும் அழுகையையும் பார்த்துப் பதறிப் போய்விட்டான்.

"அப்பா! ப்ளீஸ்ப்பா! நீ வந்து கொஞ்சம் பேசிப் பாக்கறியாப்பா எங்க 'மிஸ் கிட்ட?" கெஞ்சும் குரலில் குழந்தை கேட்டவிதம் திவாகரின் மனசை உருக்கியது.

"நீ வந்தா நிச்சயம் ஒத்துக் கொள்வாங்கப்பா." குழந்தை நம்பிக்கையோடு தகப்பனாரின் முகத்தை ஏறிட்டாள்.

''சாரு! நாளைக்கு ஆபீசில் ஆடிட்

ராதா பாலு

இன்ஸ்பெக்ஷன். பெர்மிஷன், லீவு ஒண்ணும் கிடைக்காது. நீ கொஞ்சம் போறியா?"

சாரு மௌனமாகத் தலையசைத்தாள்.

''போய்ச் சொல்லு! குழந்தை ரொம்ப மனசு கஷ்டப்படறா. எப்படியாவது திருப்பி 'சி' செக்ஷன்ல போட்டுடுங்கன்னு. சரியா?"

"அம்மா வந்து சொன்னாங்கன்னா நிச்சயம் 'மிஸ்' ஒப்புத்துக்குவாங்க கண்ணு. இப்ப நீ சமர்த்தா சாப்பிட்டுட்டுத் தூங்கு. ஓகே!"

திவ்யா அரைமனதாய் சாப்பிட்டுவிட்டுத் தூங்கப் போனாள். பாதி ராத்திரித் தூக்கத்தில் திவ்யா திடீரென்று விசும்பினாள். "என்னை 'சி'லேயே போட்டுடச் சொல்லுப்பா."

திவாகர் பதறிப் போனான்.

சாரு குழந்தையை அணைத்துத் தேற்றித் தூங்க வைத்தாள். "சே! சே! இப்பன்னு பார்த்து ஆபீசில இன்ஸ்பெக்ஷன். குழந்தை இப்படி அழுறாளே. நாளைக்கு நீ பார்த்துக்கிறியா?"

சாரு திவாகருக்குச் சமாதானம் சொன்னாள். "நீங்க கவலைப் படாதீங்க. நாளைக்கு நான் நிச்சயமா அவங்க தலைமை

ஆசிரியரைப் பார்த்துப் பேசிட்டு வர்றேன்.''

மறுநாள் சாரு எதிர்பார்த்ததுதான் நடந்தது.

''நிர்வாகக் காரணங்களுக்காகத்தான், அதுவும் தலைமை ஆசிரியர் உத்தரவுப்படிதான் இந்த செக்ஷன் மாற்றங்களைச் செஞ்சிருக்கோம். திவ்யாவை மட்டுமா மாத்தியிருக்கோம்? அவளோடு கூட இன்னும் ஐந்து குழந்தைகளையும் சேர்த்துத்தானே மாத்தியிருக்கோம்! இதில் யாரும் ஒன்றும் செய்வதற்கில்லை'' வகுப்பாசிரியை கை விரித்துவிட்டாள்.

முகமெல்லாம் ஆவலாய்த் தன்னை எதிர்நோக்கி அறை வாசலில் காத்திருந்த திவ்யாவை, ''இன்னிக்கு ஒருநாள் 'ஏ' செக்ஷன்ல உக்காரச் சொன்னாங்க. அப்புறம் யோசிச்சு நாளைக்கு ஏதாவது செய்யறேன்னு சொன்னாங்கம்மா, உன்னோட மிஸ். போ! போய்ச் சமர்த்தா க்ளாஸில போய் உட்கார்ந்துக்கோ'' என்றாள் சமாதானமாக.

அம்மாவுக்குக் கையசைத்துவிட்டு வகுப்புக்குத் திரும்பிய மகளின் முகத்தில் நம்பிக்கையும் அவநம்பிக்கையும் மாறிமாறிப் பனிச்சிட்டது.

வீட்டுக்குத் திரும்பிய சாருவுக்கு மனத்தில் பழைய ஞாபகங்கள் அலையெனப் புரண்டெழுந்தன.

அவள் படித்த காலத்தில் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. என்பது பதினோராம் வகுப்பு. பத்தாவது வகுப்பில் ஒரு விருப்பப்பாடம் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கணக்கில் ஆர்வமுள்ள சாரு இயல்பாய் கணக்குப் பாடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க, மற்ற தோழிகள் சரித்திரம், சம்ஸ்கிருதம் என்று தங்கள் விருப்பப் பாடத்தை எடுத்தார்கள். எல்லோரும் எப்போதும் போல் ஒரே செக்ஷனிலேயே இருந்து கொண்டு 'விருப்பப் பாடத்திற்கான' பீரியடில் மட்டும் பிரிந்து அந்தந்த ஆசிரியைகள் வரச் சொல்லும் ரூமுக்குச் சென்று அமர்ந்து கொள்வார்கள்.

திடீரென்று ஒருநாள் காலை வகுப்பாசிரியை அறிவித்தார்.

''இன்னியிலிருந்து இந்த 'சி' செக்ஷன்ல சரித்திரம் விருப்பப் பாடமா எடுத்தவங்க மட்டுந்தான் இருக்கலாம். கணக்கு எடுத்தவங்க எல்லாம் 'ஏ' செக்ஷன். இது ரெண்டையும் தவிர மற்றதைத் தேர்ந்தெடுத்தவங்க 'பி' செக்ஷன்.''

அன்றைக்குத் தோழிகளையெல்லாம் விட்டுப் பிரிந்து பக்கத்து ரூமாகிய 'ஏ' செக்ஷனில் போய் அமர்ந்ததும் தான் அழுத அழுகை ஞாபகம் வந்தது சாருவுக்கு.

வீட்டில் இவள் அழுத அழுகை தாங்காமல், ''இவளை வேணா சரித்திரத்துக்கு மாத்திடுங்களேன்'' என்று அம்மா யோசனை சொன்னாள். ''இவளுக்குக் கணக்கு நல்லா வர்றது. இதிலேயே இருக்கட்டும். கொஞ்ச நாள் ஆனால் சரியாகிவிடும்'' என்று அப்பா சமாதானம் செய்தது ஞாபகத்துக்கு வந்தது.

மெல்ல மெல்ல 'ஏ' செக்ஷன் பழகிப் போயிற்று. தோழிகள் கிடைத்தார்கள்.

பதினோராம் வகுப்பில் காலடி எடுத்து வைத்ததும் 'சி' செக்ஷன் மறந்து போய் 'ஏ' செக்ஷனே உலகம் என்றானது.

பிறகு அந்த உலகத்தையும் பிரிந்து காலேஜ். பட்டப்படிப்பு முடிந்து தோழிகள் யாவரும் ஆளுக்கு ஒரு திசையில். சிலர் வேலைக்குச் செல்ல, மற்றும் சிலர் சாருவைப் போல் கல்யாணம் செய்து கொண்டனர்.

இப்பொழுது கல்யாணம் என்கிற பெயரில் வந்ததோ பெற்றவர்கள் உற்றவர்களிடமிருந்து பெரியதோர் பிரிவு.

இந்தப் பிரிவுகளெல்லாம் உண்மையில் நமக்குத் தந்தது புதிய வரவுகள்தானே?

பழகினவற்றை விட்டுப் பிரிய முடியாத தயக்கமும், புதியன கண்டு மிரட்சியும் வாழ்க்கையில் ஏதாவது ஒரு கால கட்டத்திலாவது எல்லோருமே சந்தித்தாக வேண்டிய உணர்ச்சிகள்தான்.

இவற்றை எத்தனை முறை சந்திக்க நேர்கிறது என்பதைப் பொறுத்தே ஒருவரது வாழ்க்கையும், மனப்பக்குவமும் அமைகிறது.

திவ்யாவும் இவற்றையெல்லாம் புரிந்து கொண்டே ஆகவேண்டும். அவளிடம் பக்குவமாகப் பேசிச் சமாதானப்படுத்த வேண்டும்.

திவ்யா எல்லோரிடமும் எளிதில் அன்பு காட்டிப் பழகும் பெண். அவள் சீக்கிரம் புரிந்து கொள்வாள்.

பள்ளி முடிந்து வீடு திரும்பும் மகளை எதிர்நோக்கிப் பரிவோடு காத்திருந்தாள் சாரு.

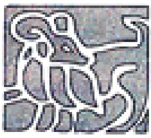
அவசரத்திற்கு ஃப்ரீசரில் இருந்து 'ஐஸ்' டிரேயை எடுக்க ஒரு மல்யுத்தமே நிகழ்த்த வேண்டி இருக்கிறது. இதனைத் தவிர்க்க, கிழிந்த பிளாஸ்டிக் கூடையை ஒரே (சம) அளவாக வெட்டி, ஃப்ரீஸரில் 'ஐஸ்' டிரேக்கு அடியில் மேட்டாகப் பயன்படுத்தலாம்.

- ஜெயா





மேஷ ராசி :

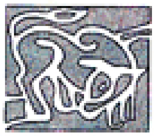


அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

எதிர்பார்த்து ஏமாந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு முயற்சியில் இந்த மாதம் வெற்றி பெறுவீர்கள். அது வீட்டில் நடக்க வேண்டிய திருமணமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது வெளிநாட்டு வேலை விஷயமாகக் கூட அமையலாம். வீடு வாங்க, அல்லது நிலம் வாங்கிக் கட்ட ஏற்றதொரு சமயம். பணத்திற்கு எங்கே போவது என்று கேட்க வேண்டாம். முயற்சி செய்தால் நடக்கும். இது எத்துறையினர்க்கும் எந்த முயற்சிக்கும் ஏற்றதொரு தருணமாக இருப்பதால் முயன்று பாருங்கள். தொழிலில் கூட பிரச்சினைகள் படிப்படியாகக் குறைந்து வரும். வியாழன் அருளால் விரயம் குறையும். மாணவர்கள் சற்றுக் கவனமுடன் தங்கள் கடமைகளைச் செய்வது நல்லது. 7½ சனியின் 2வது பார்யாயத்தில் உள்ள இந்த இராசிக்காரர்கள் திருச்சிக்கு அருகே உள்ள உறையூர் வெக்காளியம்மன் கோயிலில் உள்ள பொங்கு சனீஸ்வரருக்கு அர்ச்சனை ஆராதனைகளைச் செய்தால் உள்ளபடியே சிரமம் நீங்கி, செல்வ வளர்ச்சியைக் காணலாம். தொழில், உத்தியோகம், வியாபாரம், ஆகிய அனைத்துத் துறையினர்க்கும் இது பொருந்தும். துர்கா தேவியைத் துதியுங்கள். ராகுவின் மூலம் வரும் கெடுதல் நீங்கி, நன்மை உண்டாகும். விநாயகரைத் தொழுங்கள். கேதுவால் ஏற்படும் தீவினைகள் நீங்க நன்மை உண்டாகும். அஷ்டமத்துக் குருவின் கருணை பெற, வசதி படைத்த இந்த ராசிக்காரர்கள் பிறரை எதிர்பார்த்துக் கல்வியைத் தொடர விரும்பும் வசதியில்லாத மாணவர்களுக்குத் தேவையான நிதி அல்லது பொருள் உதவி செய்யுங்கள். தானங்களில் சிறந்த தானம் கல்விக்காகச் செய்யும் தானமே ஆகும் என்பதை உணர் வீர்கள். இது ஒரு தலையாயப் பரிகாரமாகும்.



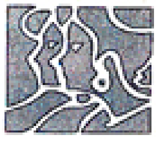
ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

நீங்கள் மிதுன லக்கினத்தில் பிறந்திருந்தால் இந்த மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் கோட் சாரரீதியிலான கிரக மாலிகா யோகம் உண்டு. அதனால் எடுத்த தொழிலில் ஏற்றமும் உண்டு. அரசுத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு நல்லதொரு மாற்றமும் உண்டு. திருமண நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. மழலைச் செல்வத்திற்காகக் காத்து நிற்பவர்கள் தக்ஷிண பிரயாகை என்றும் பவானி என்றும் அழைக்கப்படும், பவானி நகரில் குடி கொண்டுள்ள அமிர்தலிங்கேஸ்வரருக்கு பாலாபிஷேகம் அர்ச்சனை போன்றவைகளைச் செய்து வேண்டினால் தமது அபிலாஷை நிறைவேற காணலாம். புத்திரகாரகனாகிய குருவின் பார்வையும், ராசிக்கு உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உச்சம் பெறும் புதன் 5ல் நிற்பதாலும், பலவிதத்தில் நன்மை உண்டு. ஆறில் உள்ள ராகுவும், தோஷ நிவர்த்தியைச் செய்யும் நிலை, வேலைக்கு முயலுபவர்களுக்கும் சரி, மேற்படிப்புக்காக வெளிநாடு செல்ல நினைப்பவர்களுக்கும் சரி வெற்றி உண்டு. சந்திர திசை, சந்திர புக்தி, புதன் திசை, குருபுக்தி நடப்பவர்களுக்கும் சுக்கிரன் ஆட்சியில் உள்ளவர்களுக்கும் உன்னதமான நேரம். தட்டிச் சென்ற எந்தச் செயலும் தடங்கலின்றி நடக்கும். நாம் செய்யும் முயற்சி கூட சோதிடரீதியாகச் சாதகமான நோக்கில் செய்தால்தான் வெற்றி கிடைக்கும். கேது வால் சில சிரமங்களையும் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். உடல்நிலை, குறிப்பாக கண்களில் சிறு கோளாறு ஏற்படலாம்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை,

புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

ரிஷப லக்கினத்தில் பிறந்துள்ளவர்களுக்கு மாத ஆரம்பத்தில் நல்லதொரு யோக காலம். தடைப்பட்டு நிற்கும் திருமணங்களுக்கு 11ல் உள்ள கேதுவால் தடை நீங்குவதுடன் சுபநிகழ்ச்சியும் நடக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கும். அரசுத் துறையிலிருந்து ஒரு கௌரவப் பட்டமோ, பதவி உயர்வோ கிடைக்கலாம். மனநலமும், உடல்நலமும் நன்கு அமையலாம். ஆயினும் பாவக்கிரகங்களால் பணப்பற்றாக்குறை, சிறு காயங்கள், திருட்டுப் பயம் இவை ஏற்படலாம். எச்சரிக்கையுடன் இருப்பதும் ஒரு பரிகாரமே. ஏனெனில் வேறு ஒருவரின் அலட்சியமோ, அஜாக்கிரதையும் கூட நம்மை பாதிக்கலாமே! சஷ்டாஷ்கம் எனும் நிலையில் கோட்சார குருவும், சந்திரனும் இருப்பதால் சற்று ஏற்ற இறக்கமுள்ள மாதமாக இருப்பினும், மாத இறுதியில் எதிர்பார்த்தபடி சுபநிகழ்ச்சியோ, பதவி உயர்வோ புது ஒப்பந்தமோ ஏற்படலாம். உடல்நிலை சற்று பாதிக்கப்பட்டுச் சரியாகும். அது அலைச்சல் காரணமாகவும் அமையலாம். அல்லது ஒவ்வாமை எனும் அலர்ஜியாகவும் இருக்கலாம். குடும்பப் பெண்களும், தலைவர்களும் கூட சற்று பொறுமையைக் கடைபிடித்துச் சாதனை ஒன்றைப் புரிய வேண்டிய காலகட்டம். ஸ்ரீ துர்காதேவி சம்பந்தமான தோத்திரத்தை, மனதாரப் பாராயணம் செய்யுங்கள். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனால் உங்கள் செல்வாக்கும், மதிப்பும் உயரும் வண்ணம் நிகழ்ச்சிகள் அமையும். எத்தகைய இடரையும் சமாளித்து வெற்றியின் இலக்கை அடைய இருதயபூர்வமாக ஆதித்ய ஹிருதயம் படிப்பது நல்லது.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில் யம்.

சனியின் வக்ர நிலை இந்த இராசிக்காரர்களுக்குச் சற்று கூட உதவும் நிலையில் இல்லை என்றாலும், சுக்கிரன் பல விதத்திலும் பக்கபலமாக நின்று குடும்பத்தில் ஏற்பட்டுள்ள சகலப் பிரச்னைகளையும் சுமுகமாகத் தீர்க்க உதவுவார். அது மட்டுமல்ல தேவ குருவின் தெய்வீக அருளும் உண்டு. அங்கார கனும் தன் சம்பந்தப்பட்ட கடன், மற்றும் கடன் நிவாரணம் ஆகிய விஷயங்களிலும், உடல்நிலை சம்பந்தமான கோளாறுகளிலும் உங்களுக்குச் சாதகமாகவே அருள்புரியும் நிலை. மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் பொருளாதார நிலையில் சிரமம் தந்தாலும் பிற்பகுதியில் எதிர்பாராதவிதத்தில் தன லாபத்தைப் பெற வகை செய்வார். மாதம் பூராவும் ஏதாவது டென்ஷன் ஏற்படும். பாம்புக் கிரகங்கள் சாதகமான சூழ்நிலையில் இல்லை. குருவின் பார்வை 11ம் இடத்திற்கும், 9க்கும் இருப்பதால் தருமம் தலைகாக்கும் என்பதற்கேற்ப ஒருசில நண்பர்களின் உதவி கிடைத்து, உங் கள் பிரச்சினைகள் சாதகமாக முடியலாம். நீண்ட காலமாகவே நீங்கள் செய்யும் முயற்சிக்குக் கோட்சாரத்தின் உதவி குறைவாகவே இருந்துள்ளது. எனினும் இதர கிரக சஞ்சாரமும், நடப்பு தசாபுக்திகளும் சாதகமாக இருப்பவர்களுக்குத் தொல்லை குறைவு. ஸ்ரீலட்சுமி, துர்க்கை, மற்றும் மிருத்யுஞ்சய ஜபம் ஆகியவற்றை மனதாரப் பாராயணம் செய்யுங்கள். முடிந்தால் வைணவ ஆலயங்களுக்குச் சென்று ஆஞ்சநேயரையும், ஸ்ரீ கருடாழ்வாரையும், பெருமாளையும், தாயாரையும் சேவியுங்கள்.

சிம்ம ராசி :

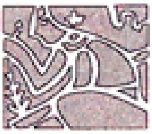


மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

சுக்கிரனால் சுபநிகழ்ச்சிக்கு இடமுண்டு. அயல்நாட்டு வியாபாரம், அல்லது உத்தியோக விஷயமாக எதிர்பார்த்த நன்மை ஏற்படும். உங்களது பதவி உயர்வுக்கும் சிறப்புக்கும் இராகு உதவலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதி சகலவிதத்திலும் சிறப்பாக அமையும். அதே சமயம் உங்கள் கூட்டாளிகளால் தொழிலில் சிறு சிறு ஏமாற்றங்கள் ஏற்படலாம். எந்த நிலையிலும் பொறுமையைக் கடைபிடித்தால், உங்களை எதிர்நோக்கி வரும் ஒரு பெரும் சோதனையில் வெற்றி வாகை சூடுவீர்கள். குடும்பத்தில் வீண் வாக்குவாதம் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. ஏற்கெனவே ஏதோ மனத்தாங்கலால் பிரிந்து நிற்கும் தம்பதியர்களில் எவரேனும் ஒருவர் வீட்டில் ருக் வேதத்தை நன்கு அத்யாயனம் செய்துள்ள வேத வித்துக்களைக் கொண்டு ஐக்கிய மத்யஜபத்தை 1008 தடவை பாராயணம் செய்தால் பிணக்குகள், கோபம் ஆகியவை தீர்ந்து ஐக்கியம் ஏற்படலாம். நாட்டின் ஐக்கியத்திற்காகவும், பல எதிர்ப்புகளிடையே அரசியல், பத்திரிகை, மற்றும் தொழில் நடத்துபவர்கள் கூட இந்த ஜபத்தை நம்பிக்கையுடன் பாராயணம் செய்யும்படி முயற்சி மேற்கொண்டால் எதிர்பார்த்த இனத்தில் எதிர்பார்த்தபடி வெற்றி கிடைக்கும். மற்றபடி எந்தத் தொழிலில் உள்ளவர்களும், அலுவலகப் பணியாளர்களும், எச்சரிக்கையுடன் பணிபுரிவது அவசியம். ஜாத

கத்தில் ராகு, குரு, சூரியன், சனி, சந்திரன் ஆகியவர்கள் நல்ல இடத்திலிருந்து அவர்களது தசாபுத்தி நடப்பவர்களுக்குக் கவலை ஏதும் தேவையில்லை. தேனிக்கு அருகில் உள்ள இச்சனூர் சனீஸ்வரனையோ, அல்லது திருநள்ளாற்றுச் சனீஸ்வரனையோ, அல்லது உறையூரில் குடிகொண்டுள்ள வெக்காளியம்மனையும், பொங்கு சனீஸ்வரனையும், நேரில் தரிசிப்பது நல்லது. மொத்தத்தில் சாதனைகள் ஒரு பக்கமும், சோதனைகள் ஒரு பக்கமும் நிறைந்த மாதமாகத்தான் இருக்கும் என்றாலும் சாதனைகள்தான் அதிகம் இருக்கும்.

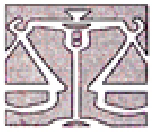
கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

சனீஸ்வரன் உதவவில்லை என்றாலும், எந்தவித பாதிப்பையும் தர மாட்டார். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புதனும், முற்பகுதியில் சூரியனும் உதவும் நிலை உண்டு. அதனால் தந்தையாராலும், தாய் மாமன் வகையாலும் எதிர்பார்த்த நிதியோ, உதவியோ கிடைக்கும். மற்றபடி வேறு எந்த கிரகமும் உதவும் நிலையில் இல்லை. எந்தத் தொழிலிலும் சிறு தேக்கம் ஏற்படும். மேலதிகாரிகளின் கெடுபிடியினால் மனச் சஞ்சலம் உண்டு. திடீர் ஏமாற்றம், திருட்டு பயம், உடல் நிலை கோளாறு என ஏதாவது ஒன்று உங்களை பாதிக்கலாம். எனவே துர்க்கை, சுப்ரமணியர், மற்றும் கணபதி சம்பந்தமான ஸ்தோத்திரங்களைப் படிப்பது நல்லது. கடனைப் போக்கும் நரசிம்ம ஸ்தோத்திரம், அங்காரக ஸ்தோத்திரம் படியுங்கள். முடிந்தால் ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு நிதி உதவியோ, அல்லது படிப்பதற்குரிய உபகரணங்களான புத்தகம், நோட்டுகள், சீருடைகள் ஆகியவற்றையோ கொடுப்பது நல்லது. வித்யாகாரகனாகிய புதன் உச்சம் பெறும் மாதத்தின் 3, 4 -வது வாரங்களில் மேற்படி கல்விதானம் செய்யுங்கள். அது சமயம் ஆடம்பரம் இல்லாமல் நிதானப் பேச்சுடன் இதைச் செய்யுங்கள். கட்டாயம் நல்லது நடக்கும். குறிப்பாக உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நல்லவையே நடக்கும். எனினும் சைவ சித்தாந்தப்படி அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். வைணவ நெறிப்படி உங்கள் இஷ்டதெய்வத்தினை சரண் அடைந்து அதன் மூலம் சோதனைகளை வெல்லும் ஆற்றல் பெறலாம்.

துலா ராசி :



சித்திரை 2, 3 - ஆம் பாதம், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் அந்தஸ்துக்குக் குறைவான நிலையில் உள்ள ஒரு பெண்ணின் சகவாஸ தோஷத்தால் உங்கள் கீர்த்திக்குக் களங்கம் ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. நீங்கள் பெண்ணாக இருந்தால் ஒரு ஆண் மூலம் இத்தகைய நிலை உங்களுக்கும் வரலாம். எனவே பணிபுரியும் அலுவலகத்தில், தனியார்த் துறையில் உள்ளவர்கள் மற்றும் பல மாடிக் கட்டிடவாசிகள் ஆகிய இந்த ராசிக்காரர்கள் எச்சரிக்கையுடன் பழகுவது நல்லது எனத் தோன்றுகிறது. கேதுவும் சுக்கிரனும் சேர்ந்தே இந்த நிலையை உண்டுபண்ணலாம். இந்த மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஒரு திருமண நிகழ்ச்சியில் உங்களுக்கு வஸ்திராதி இலாபங்கள் ஏற்படும். கொடுப்பதை ஏன் வேண்டாம் என்று சொல்ல வேண்டும். மாத ஆரம்பத்தில் அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு உண்டு. ஆனால் பிற்பகுதியில் இடமாற்றம் ஏற்பட்டு விடும். இராசிநாதன் ஆட்சிக்கு வரும் பிற்பகுதியில் நன்மை தீமை இரண்டையுமே கொடுக்கலாம். தாய் மாமன் வகையறாவுடன் அல்லது மாமனார் வீட்டுடன் சிறு பூசல்கள் ஏற்படலாம். எனினும் உச்ச புதன் என்பதால் பயப்பட வேண்டியதில்லை. குருவினால் தட்டிச் சென்ற திரு

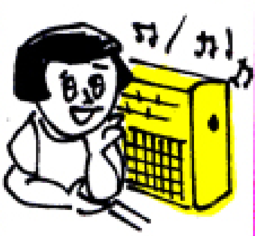
எந்தவிதமான ரவிக்கைத் துணி வாங்கினாலும் ஒருமுறை நனைத்துக் காய வைத்து அயர்ன் செய்த பின்னரே தைக்கக் கொடுக்கவும். இதனால் ரவிக்கையை நனைத்த பிறகு சிறிது சுருங்கி அளவு மாறுவதைத் தவிர்க்கலாம். அதே போல ரவிக்கைத் துணி வாங்கும் போது புடவை நிறத்தை விட சற்றுக் கூடுதல் நிறத்திலேயே வாங்கவும்.

- சித்ரா



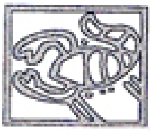
நாம் குழந்தைகளுக்குப் புரிந்து கொண்டுதான் படிக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறோம். ஆனாலும், வாய்ப்பாடுகள், மனப்பாட செய்யுள்கள், போன்றவற்றை மனப்பாடம் செய்யத்தான் வேண்டும். இதை எளிதாக்க ஒரு காஸெட்டில் இந்தப் பகுதிகளை குழந்தையின் வாயாலேயே சொல்லச் சொல்லி ரிகார்டு செய்து வீட்டில் அடிக்கடி பிளே செய்து கொண்டிருந்தால் விரைவிலேயே மனப்பாடமாகும். இது என் குழந்தைகளுக்கு நான் பிராக்டிகலாகக் கையாண்டு பயனடைந்து வரும் முறை.

- சித்ரா



மணம் மாதக் கடைசியில் நடக்கும். சித்திரை நட்சத்திரத்தில் 3, 4 - ஆம் பாதத்தில் பிறந்தவர்களாக இருந்து சனிதசை நடப்பவர்களுக்கு நல்லதொரு காலகட்டம். இத்துடன் அவர்களுக்கே உரிய எதையும் சமாளிக்கும் திறன் மூலம் ஒரு சாதனையைச் செய்வீர்கள். இது எத்துறையில் இருப்பவர்க்கும் பொருந்தும். வாயு புத்திரனான ஆஞ்சநேயரைப் பற்றிய நாமாவளிகளைப் படித்தால், வரும் துன்பங்கள் தாமாகவே சென்று விடுமே.

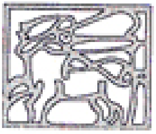
விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

புதன் அருளால் இந்த இராசி மாணவ மாணவிகளுக்குத் தேவையான உதவிப் பணமோ, கேட்ட பாடங்களோ, குறித்த கல்லூரிகளில் இடமோ கிடைக்கும். அத்துடன் கல்லூரியில் இடம் கிடைக்காத பிரச்னை காரணமாக நீதிமன்றத்தை அணுகியுள்ளவர்களுக்கு அனுகூலமான தீர்ப்பு கிடைக்கும். அலுவலகப் பணியாளர்களில் உதாசீனப்படுத்தப்பட்டு, பின்வந்தவர்களிக்கப்பட்ட பதவி உயர்வை எதிர்த்துப் போட்டுள்ள வழக்குகளிலும் வெற்றி வாகை சூடுவார்கள். அந்த அளவிற்கு மாதம் பூராவும் புதனும், பிற்பகுதியில் சூரியனும், முற்பகுதியில் அங்காரகனும் ஆதாயத்தைத் தரும் நிலையில் உள்ளனர். கேது கொடுக்கும் நிலையில் இருந்தாலும், ராகு அதைத் தடுக்கும் நிலையில் உள்ளதால் எதிலும் சற்று எச்சரிக்கை தேவை. தந்தையின் வழி உறவினர் ஒருவருக்கு உடல்நிலை பாதிக்கப்படலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு இடமுண்டு. சுக்கிரன் சிம்மத்தில் இருக்கும் நாட்களில் ஒரு பெண்ணின் காரணமாகச் சிறு சலனங்களும், அதையடுத்து ஏற்படும் நிகழ்ச்சிகளால் உங்கள் பெயருக்குச் சிறு களங்கமும் ஏற்படலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஏற்ற இறக்கம் ஏற்படும். இது தொழில், வர்த்தகம், அரசியல் களத்திலும் பிரதிபலிக்கும். செவ்வாய் கிரகத்திற்கும், ஸ்ரீ சுப்ரமணியருக்கும் அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. அளவாகப் பேசிச் சிறப்பாகக் காரியங்களை முடிக்கும் ஆற்றலைக் கேது தர இருப்பதால் அவருக்கும், அவரது அதிதேவதையான விநாயகருக்கும் அர்ச்சனை, முடிந்தால் ஒரு கணபதி ஹோமம் செய்து பாருங்களேன்.

தனுசு ராசி :

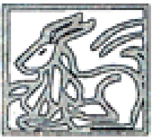


மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுபநிகழ்ச்சிகளுக்கு இடம் உண்டு. வக்ர சனியும் தொழிலில் நல்ல நிலையை உருவாக்குவார். ராகுவால் வெளிநாட்டுப் பிரயாணமோ, எதிர்பாராத தனலாபமோ கிடைக்கும். கண் பாதிக்கப்பட்டு குணமடையலாம். சுக்கிரனால் எதிர்பார்த்தபடி வெளிநாட்டுப் பயணமோ, அல்லது தொழில்ரீதியாக இலாபமோ ஏற்படும். ராகுவும், செவ்வாயும் 11ல் உள்ளதால் காவல் துறை, சுங்கத்துறை வருமான வரி இலாகா ஆகியவற்றைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு ஒரு எதிர்பாராத வாய்ப்பு காத்திருக்கிறது. அது கள்ளக் கடத்தலை மடக்குவதிலோ, இதுவரை காவல் துறைக்கு சவாலாக நின்ற குற்றவாளிகளைப் பிடிப்பதிலோ, அல்லது வரி ஏமாற்றி வந்த ஒரு பெரும்புள்ளியை இனம் காண்பதிலோ ஏற்படும் வெற்றியாக இருக்கும். அதனால் பாராட்டும் பரிசும் கிடைக்கும். விரயக் குருவால் கல்வி சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே குழந்தைகளின் கல்வி நலனைக் கவனிக்க வேண்டிய காலகட்டம். நடிப்புத் துறையினர்க்கு நல்லதொரு காலகட்டம். குறிப்பாக அரசியல்வாதிகள் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வேண்டிய

தருணம். பயன்படுத்துங்கள். சூப்பர் ஸ்டார்களுக்குச் சூப்பர்டைம், மேதா தக்ஷிணாமூர்த்திக்குரிய ஜப, ஹோமம் செய்வதால் குருவின் கருணையைப் பெற முடியும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

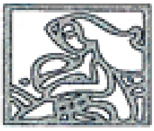
ஆதவன் ஆதரவு தரும் சூழ்நிலையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. எனவே அறுவை நிபுணர்கள், இந்த மாதத்தில் சிகிச்சை பெற இருக்கும் நோயாளிகளைப் பலமுறை நன்கு பரிசோதித்த பிறகே செயலில் இறங்குவது நல்லது எனத் தோன்றுகிறது. உங்கள் உதவியாளர்களின் கவனக்குறைவு கூட உங்கள் முயற்சியில் சிறு பிரச்சனைகளை தோற்றுவிக்கலாமே. ஏனெனில் ஆயுதகாரகனாகிய அங்காரகன் அத்தகையதொரு தடங்கலைத் தரலாம். மாத ஆரம்பத்தில் சுக்கிரனால் சிறு பூசல்கள் குடும்பத்தில் தலை எடுக்கும். ஆனால் பிற்பகுதியில் சரியாகி விடும். புதிதாக அறிமுகமாகும் நபர்களை நம்பி அவர்கள் எப்படிப்பட்ட சிபாரிசுடன் வந்தாலும் எந்தவிதமான உதவியும் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது. குறிப்பாக வங்கியில் உள்ள மேலாளர்கள் இது விஷயத்தில் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவதால் தற்காத்துக் கொள்ள முடியும். அரசுத் துறை, காவல் துறையில் உயர் பதவியில் உள்ளவர்களுக்கும் இது பொருந்தும். நவநாயகர்களில் பலர் உங்களுக்கு உகந்த இடத்தில் சஞ்சரிக்காததால் தான் இவ்வாறு எழுதப்படுகிறது. மற்றபடி அனுபவித்துக் கழிக்கக்கூடிய மாதம்தான் என்றாலும் 11-ம் இடத்தில் உள்ள குரு இந்த இராசிக் காரர்களுக்குத் தனது ஸ்தானபலம், பார்வை பலம் இவற்றைக் கொண்டு நீங்களும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட அருளி, அதே சமயம் நினைத்ததைச் சாதிக்கும் ஆற்றலையும் கொடுத்து தனலாபத்தையும் தர இருக்கிறார்கள். இப்போது மேலே எழுதியதைப் படித்து அடைந்துள்ள மனக்குழப்பம் நீங்கி இருக்க வேண்டுமே! ஞானகாரகனாகிய குருவைத் தியானம் செய்யுங்கள். ஸ்ரீ தக்ஷிணா மூர்த்திக்கு விளக்கேற்றுங்கள்.

புளிக் குழம்பு எதுவானாலும் அதை இறக்கும் போது நல்லெண்ணெயைச் சிறிது பச்சையாக ஊற்றி இறக்க, படு டேஸ்டாக இருக்கும்.

- பூர்ணிமா பாலு.

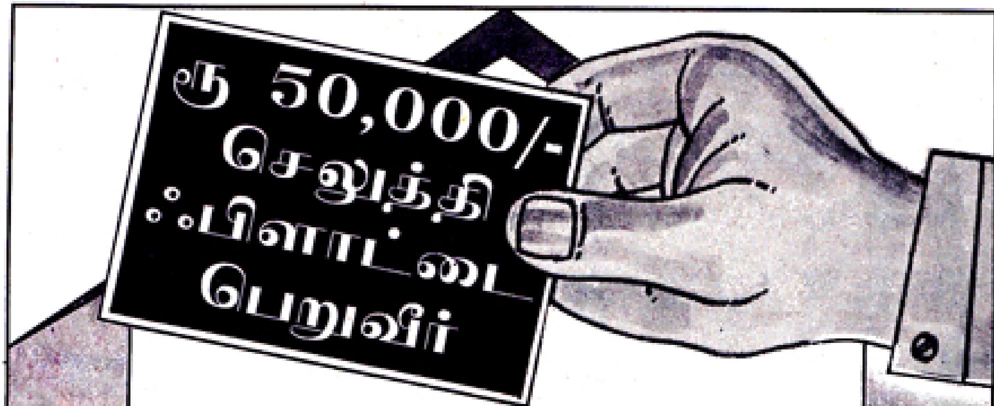


கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

"கணபதிராயன் அவனிரு காலைப் பிடித் திருவோம்" பாடியது பாரதி. அந்த நிலையில்தான் இந்த மாதம் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருப்பது ஒன்றே பிளஸ் பாயிண்ட். அவசரப்பட்டு எந்தச் செயலையும் செய்யாதிருப்பது சிறந்தது. பேசாமல் இருப்பது இதைவிடச் சிறந்தது. மாத ஆரம்பத்தில் சுக்கிரனும், சூரியனும் உதவும் நிலை. அதனால் கலைஞர்களுக்குப் பாராட்டும் பரிசும் கிடைக்கும், மவுசும் இருக்கும். பிற்பகுதியில் அவர்கள் கூட உதவும் நிலையில் இல்லை. அஷ்டமத்தில் உள்ள புதன் சற்று உதவும் நிலையில் அந்தச் சமயத்தில் சஞ்சரிக்கிறார். ஆனால் குரு 10ல் இருப்பதால் இடமாற்றமோ, கணக்கில் குழப்பமோ உண்டாகலாம். மக்கட் செல்வங்களும் மன அமைதியைக் கெடுக்கும் சூழ்நிலை. எனவே அவர்களை நன்கு கவனிக்கச் சொல்லி அவர்களது ஆசிரியர்களைக் கேட்டு விடாதீர்கள். அதுவே ஒரு பெருந்தலை வலியாகச் சேர்ந்து விடும். ஏனெனில் உங்கள் பால் இரக்கம் கொண்டு, ஆசிரியப் பெருமக்கள் வகுப்பறையிலேயே புத்திமதி கூற ஆரம்பித்தால் குழந்தைகள் தங்கள் தன்மானத்திற்கு ஏதோ ஊறு வந்து விட்டதாக எண்ணி வெறுப்பைத்தான் காட்டுவார்கள். எனவே நீங்களே அன்புடன் அவர்களது குணத்தைத் திருத்தப் பார்ப்பதும் ஒரு பரிகாரமே! தந்தை சொல்மிக்க மந்திரமில்லையல்லவா? மற்றபடி புதுத்தொழில் ஆரம்பித்தல், ஒப்பந்தம் போடுதல் போன்றவற்றைச் சற்று ஒத்தி வைப்பது நல்லது. உடல்



நீங்கள் ஃபிளாட்டை ரூ 2/- லட்சத்திலிருந்து வாங்கலாம்

நாங்கள் உங்கள் தகுதிக்கேற்ப ரூ 1.5 லட்சம் வரை கடனுதவி ஏற்பாடு செய்கிறோம்

வாடகைக்கு பதிலாக கடன் தவணையை செலுத்துவதின் மூலம் ஃபிளாட் உங்களுடையதாக ஆகும்.

ஒன்று / இரண்டு பெட்ரூம் வசதியுடன் கூடிய ஃபிளாட்டுகள்!

ஜாபர்கான்பேட்டை	போரூர்
ஆண்டாள் நகர் (ஆதம்பாக்கம்)	கொடுங்கையூர் (i) வெங்கடேஸ்வரா காலனி (ii) கண்ணதாசன் நகர்
மேற்கு அண்ணா நகர்	

குறிப்பிட்ட இடங்களில் டிஷ் ஆண்டெனா இலவச மினிபஸ், லிப்ட் மற்றும் குழந்தைகள் விளையாட்டு மைதான வசதியும் செய்து தரப்படும்.

உடனே முடிவு செய்து வாங்கிடுவீர்!

புக்கிங் & இதர விபரங்களுக்கு

சதர்ன் ஷெல்ட்டர்ஸ் லிமிடெட்

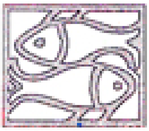
9. பிஷப் வாலர்ஸ் அவின்யூ (கிழக்கு)
(நியு உட்லெண்ட்ஸ் ஹோட்டல் எதிரில் உள்ள சாலை)
மைலாப்பூர், சென்னை-600 004.
தொலைபேசி : 4992226 / 4992426 / 4993873
மற்றும் 48, தெற்கு போக் ரோடு, தி.நகர்,
சென்னை-600 017. தொலைபேசி : 4340416 / 4340590

ஞாயிறு : காலை 10.30 மணி முதல் பகல் 2.30 மணி வரை

SSL-SETTING STANDARDS FOR LIVING

நலத்தையும் நன்கு கவனியுங்கள். அவசிய மற்ற சொற்கள், அனாவசியப் பிரயாணம் இவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. முடியு மானால் உறையூரில் வெக்காளியம் மன் கோவிலில் உள்ள பொங்குசனீஸ் வரனை தரிசித்து விட்டு வரலாம். துர்கா ஸ்தோத்தி ரமும் ஏற்றதே!

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிநாதன் பார்வை, மாதத்தின் முற்பகுதியில் சுக்கிர சஞ்சாரம் இவை நல்ல நிலையை உருவாக்கும். இதனால் பதவி உயர்வு, உத்தியாக ப்ராப்தி, அரசினால் ஆதா யம் ஆகியவை உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதி யில் சூரியனால் நன்மை உண்டு. அரசியல் வாதிகளுக்கு ஆதாயம் மிக்க மாதம். தேர் தலில் நின்றால் கட்டாயம் வெற்றி உண்டு. புதனின் உதவியால் அத்தகைய நிலை ஏற் படும். அமைச்சராகக் கூட ஆகலாம். முயன்றுதான் பாருங்களேன். அலைகழிக்கும் மாதம் என்றாலும் குருபார்க்கக் கோடி தோஷம் போகும் என்பதற்கேற்ப சிறு ஆதா யமும் உண்டாகலாம். கேதுவின் சஞ்சாரம் எதிர்பார்க்கும் இனங்களில் தடையை ஏற் படுத்தும் விதத்தில் அமைந்துள்ளது. உடல் நிலை கூட சில சமயங்களில் தலைசுற்றல், ரத்தக்கடுப்பு என ஏதேனும் ஒருவிதத்தில் பாதித்தாலும் சீக்கிரத்தில் குணமாகும். சகோதரர்களிடையே சற்று மனஸ்தாபம் ஏற்படலாம். ஆனால் பாசம் மாறாது - சூரி யன் கலைஞர்களுக்கும், அரசுப் பணியாளர் களுக்கும் உதவும் நிலை. கூட்டு வியாபாரத் தில் பிரச்னைகள் தோன்றலாம். கூடப் பிறந்தவர்களே கூட அதற்குத் துணை போகலாம். எனவே மேதாதக்ஷிணாமூர்த்தி யைத் தியானியுங்கள். மேலும் துன்பம் வராமல் காப்பார்.

பொது : கடிதம் எழுதும் அன்பர்கள் பதில் பெற தபால்தலை ஒட்டிய உறைக ளையும் கூட வைத்து அனுப்புவது நல்லது. மே மாத இதழில் வந்துள்ள விலாசத்தில் "ராமாஸ்" என்பதை "ராம்ஸ்" என்று மாற்றிப் படிக்கவும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : மருந்தாகும் உணவு

கடைசி தேதி : 15.8.'95

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

என் வீட்டுக் கொல்லையிலே

"உன் பொண்ணுக்கு புத்தியே இல்லேமா" என்று அம்மாவிடம் அடிக்கடி அலுத்துக் கொள்ளும் பாட்டியைத்தான் நினைத்துக் கொண்டேன்.

புத்தியிருந்தால், "தோசை தீய்கிறதே... என்னதான் இருக்கு அந்த பேப்பர்ல... கொஞ்சம் காய்கறிக்காரிக்குச் சில்லரை கொடுங்களேன்..." என்று நானே சனியனை விலை கொடுத்து வாங்கியிருப்பேனா?

"கொள்ளை... இவ காய்கறிக்காரியா?... பூலன்தேவியா? எந்தக் காயை எடுத்தாலும் கிலோ இருபது ரூபாய்ங்கறா? ஒரே விலை வேறயாம். இப்படிக் காய் வாங்கினால் டாட்டா, பிர்லாவுக்குக் கூடக் கட்டுப்படியாகாது. மார்க்கெட்லேந்து வர்ற வழியில் வாங்கிண்டு வரக் கூடாதா? பாதி விலைக்குக் கிடைக்குமே?" என்றபடி உருளைக்கிழங்கையும், கத்தரிக்காயையும் மேஜை மேல் சிதறவிட்ட என் கணவரை சூடாகப் பார்த்தேன்.

"ஏற்கெனவே ரெண்டு பஸ் பிடிச்சு வீடுவர ஆறு ஆறரை ஆகிறது. இதுல மார்க்கெட் வேற போயிட்டா ஒம்பது மணிக்குத்தான் வீடு திரும்புவேன். ஏதோ இந்த அத்துவானத்துக்கு இவனாவது ஒழுங்கா வராளேன்னு சந்தோஷப்பட்டுண்டு இருக்கேன். பேசுவீங்க... 'ஹாய்'யா பாக்டரி வேலை சொகுசாப் போறவங்களுக்கு எப்படி என் கஷ்டம் புரியும்? நீங்க வேணா தினமும் மார்க்கெட்டுக்குப் போங்க... பதினஞ்சு கிலோமீட்டர் ஸ்கூட்டர்ல..."

- உஷா ஸ்ரீகுமார்

தோசைக்கல் என்னை விடக் 'கூலாக' இருந்தது.

வாசலில் நிழலாடியது.

"மார்க்கெட்லேயும் ஒண்ணும் சல்லிசா இல்லை ராமச்சந்திரா... அப்ப பெங்களூர் கத்திரிக்காய் மூணு ரூபாய். கொத்தவரங்காய் பன்னெண்டு ரூபாய்..." என்றபடி உள்ளே நுழைந்தார் எதிர்வீட்டு ரங்கா ராவ். காலை காப்பி, டிபன், டி.வி. நியூஸ் எல்லாமே அவருக்கு எங்கள் வீட்டில்தான். அவ்வப்போது தாங்க முடியாமல் அறுப்பார். ரீல் சுற்றுவார். பொறுத்துக் கொள்வேன்.

காரணம், அவர் மனைவி.

"இது உன் வீடு மாதிரி கவிதா. போன் பண்ணிக்கோ. கூச்சப்படாதே. ரேஷன் கார்டை ரம்யாகிட்டே கொடுத்து அனுப்பு. மாமாவை சர்க்கரை வாங்கிண்டு வரச் சொல்றேன். உன்னால அலைய முடியாது. இந்தா, பிசிபேளாபாத், ராமச்சந்திரனுக்குப் பிடிக்குமே... கொடு" என்று சொல்லும் கங்கு மாமி இல்லாவிட்டால் இந்த அத்துவானத்தில் நான் குடியிருப்பதே சிரமம்.

என் கணவருக்கோ ப்ரெண்டு, பிலாசபர், கைடு எல்லாமே ரங்கா ராவ்தான். அவருக்கு ரசிகர் மன்றம் ஆரம்பிக்கத் தயாராக இருந்தார்.

"அவர் ஜீனியஸ், கவி. நடமாடும் என்சைக்ளோபீடியா. தெரியாத விஷயமே கிடையாது" என்று சொல்லி என்னை வெறுப்பேற்றுவார்.

"ராமச்சந்திரா... பேசாம காய்கறித் தோட்டம் போடேம்பா. வெட்டியா கிட்டத்தட்ட முக்கால் கிரவுண்டு கிடக்கே, வாசலிலும் கொல்லையிலும். வருஷம் பூரா காய்கறி வாங்க வேண்டாம் பாரு. இப்படித்தான் நான் கோயம்புத்தூர்ல இருந்தப்போ எங்க வீட்டுக் கொல்லையில்..."

காப்பியை நீட்டினேன்.

"எங்கே மாமா இடம்? நிறையச் செடி வச்சிருக்கேனே!" என்று விஷயத்துக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கப் பார்த்தேன்.

"பொல்லாத செடி. பச்சையும், மஞ்சளும், சிவப்புமாய் க்ரோட்டன்சும், சேம்பும். உனக்குத் தெரியுமோ? இதை ஆடு கூட திங்காது. அஜீரணம்

வந்துடுமோன்னு பயம்."

என் மூக்கு சிவந்தது. கர்சிப்பால் மறைத்துக் கொண்டேன்.

"இந்த மண் வாகிற்கு ஒண்ணுமே வருவதில்லை. எட்டு ஊட்டி ரோஸ் வைச்சேன், பாருங்க... பத்தே நாள்ள காய்ஞ்சு போச்சே..."

"ரோஸ் செடியை மண்ணுல நட்டு வைச்சு தண்ணி விட்டா ஆச்சா? ஃப்ளவர் பெட்டை நீ சரியா பக்குவம் பண்ணலே. நல்லா பாங்கு பண்ணி ஒட்டுப் போட்டு ரோஸ் வளர்த்தா ஒரே செடில மூணு கலர் ரோஜா கூடப் பூக்க வைக்கலாம் தெரியுமோ?"

ஒரு காலத்தில் ரங்காராவ் கோவையில் விவசாயப் பல்கலைக் கழகத்துக்கு அருகே குடியிருந்தார். அதனாலேயே தான் அக்ரிகல்சரில் ஒரு பெரிய்ய அதாரிட்டி என்று நம்புகிறார். பல்கலைக் கழகத்தைத் துணைவேந்தர் தன்னிடம் ஆலோசனை கேட்டே நடத்துவார் என்று கூசாமல் சரடு திரிப்பார்.



என் கணவர் திடீரென்று உற்சாகமானார்.

"நீங்க ரொம்ப நல்ல ஐடியா தந்திருக்கீங்க சார். காய்கறித் தோட்டம் போடுவோம். சமையலுக்குச் செலவில்லாம 'பச்சு'ன்னு கறிகாய், உங்களுக்கும் ஒரு நல்ல பொழுதுபோக்கு, எனக்கும் ஒரு எக்சலண்ட் எக்சர்சைஸ். தொந்தி குறையும் பாருங்க. ஒரே கல்லில் மூணு மாங்கா..."

பெருமூச்சுவிட்டேன். எட்டு பத்து பஸ்ஸைப் பிடிக்க நான் ஓடும்போது இருவரும் தோட்ட 'சைட்டை' சர்வே செய்து கொண்டிருந்தார்கள்.

சாயந்திரம் கேட்டைத் திறந்தால், ஏதோ ஒரு மாற்றம் என் வீட்டுத் தோட்டத்தில்...

என் தோளுயரம் வளர்ந்திருந்த க்ரோட்டன்ஸ் செடிகள் அனைத்தும் ஹோகயா!

"வெண்டைப் பாத்தி போடணும்னு கண்ணுக்கு அழகாயிருந்த செடியையெல்லாம் பிடுங்கி எறிய எப்படிம்மா உங்களுக்கு மனசு வந்தது?" என்று துக்கம் விசாரித்து விட்டு பால் பாக்கெட்டைத் தந்தார் கங்கு மாமி. என் கண்ணில் உதிரம் வழிந்தது.

அதிகாலையில்....

"சாமீய்ய்.... சாமியோவ்..."

வாசலில் இரண்டு மாட்டு வண்டிகள்.

எரு, செம்மண்.

"நேற்றுப் பூராவும் அலைஞ்சு திரிஞ்சு ரங்காராவ் ஏற்பாடு பண்ணியிருக்கார். சல்லிசா... நைஸ் மேன்."

இரண்டு நூறுகள் பாக்கெட்டிலிருந்து வெளியேறின.

எட்டு மணிக்கு கடப்பாறை, மண்வெட்டி சகிதம்





மூக்குக் கண்ணாடி துடைக்க...

கையைத் துடைப்பதற்காக உபயோகிக்கும் நாப்கின்னால் (டிஷ்யூ பேப்பர்) மூக்குக் கண்ணாடியைத் துடைத்தால் பளபளப்பாக இருக்கிறது. நீங்களும் செய்து பாருங்களேன்!

- எஸ். உமாதேவி

வந்தவன் வாட்டசாட்டமான எலியன். (யெஸ், தோட்டக்காரன் பெயரே அதுதானாம்.)

"இந்தப் பக்கம் நாலு வெண்டைப் பாத்தி. அங்கே கத்திரி நாத்து. இங்கே தக்காளி போடு. அந்த மூலையில் பூசணி விதையை நடு. ஷெட் பக்கமா அவரையையும் புடலங்காயையும் போடு. பந்தலே வேண்டியிருக்காது. கொல்லையில் நாலு ஆழமான குழி தோண்டு. தென்னங்கன்று நடுவோம்."

ரங்காராவ் எலியனை டைரக்ட் செய்து கொண்டிருக்க...

"கீரைப் பாத்தியை மறந்துட்டீங்களே சார்..."

- எடுத்துக் கொடுத்தார் என் 'பெட்டர்-ஹாஃப்!

"ஏதோ எக்சர்சைஸ் செய்யப் போறதாக் கேள்விப்பட்டேன். எலியன்தான் இளைக்கப் போறான் போலிருக்கே...?"

"இண்டல்தானே வேண்டாங்கறது கவி... நாளையிலிருந்து நானேதான் தண்ணீர் ஊற்றப் போறேனாக்கும். டெய்லி ஒன் அவர்."

நெற்றியில் வியர்வை வழியச் சொன்னார்.

அடுத்த நாள் கோகுலாஷ்டமி.

மத்தியானமே ஆபீசிலிருந்து கிளம்பினேன். வீடு முழுவதும் கிருஷ்ணன் கால் போட ஏற்பாடு செய்வதற்காக... ஹாலுக்குள் காலடி வைத்தேன். அலறினேன்.

"சின்ன விஷயம். இதுக்குப் போய் கத்திக் கூப்பாடு போடுறியே... ஏதோ மனுஷன் அவசரத்துல சேற்றுக் காலோடு உள்ளே வந்துட்டான். துடைத்தால் போச்சு..."

சோபாவின்மேல் கூட கம்சன் கால் அடையாளங்கள். கர்ட்டனில் 'செவேல்' என்று செம்மண் கைகளைத் துடைத்த அழுக்குத் திட்டுகள்.

"புத்தம்புது கர்ட்டன், இதுலயா கையைத் துடைப்பீங்க... கொஞ்சமாவது நீட்னஸ் இருக்கா...?"

"ட்ரை வாஷுக்குப் போட்டுடுவோம். டோன்ட் ஓர்ரி..."

ஒரு மாறுதலுக்கு எனக்குச் சூடாய் காப்பி வந்தது.

குடித்துவிட்டு இடுப்பொடிய கால் தடங்களைத் துடைத்துவிட்டு நிமிர்ந்தேன்.

ரங்காராவ் வந்தார்.

அப்போதுதான் தூங்கியெழுந்து வந்த என் கணவர் குசலம் விசாரித்துவிட்டு,

"ஒரே இடுப்பு வலி சார். ஏனோ தெரியலை" என்றார்.

'துடைத்தது நான். வலிப்பது உங்க இடுப்பா? சொல்லிக்க மாட்டீங்க...?' மனத்துக்குள் கறுவினேன்.

"ஸ்டிரெய்ன்தான் ராமச்சந்திரா. தினமும் எத்தனை வாளி தண்ணி சுமந்து தோட்டத்துக்கு விடறே? ஜாக்கிரதை... ஸ்லிப் டிஸ்க்கில் கொண்டு போய் விட்டுடப் போகுது. இப்படித்தான் என் கஸின் பராங்குசம் அட்டத்திலிருந்து அண்டாவை இறக்கப் போயி..."

பெட்ரூமுக்குள் போய்க் கட்டிலில் விழுந்தேன்.

மறுநாளே பிளம்பர் கோயிந்தராக வந்து வாசலுக்கு ஓவர்ஹெட் டாங்கிலிருந்து ஒரு பைப் லைனை இழுக்க செலவு அந்த மாதத்து பால், மளிகை, கறிகாய், கரண்ட் பில்களை விட பதினேழு ரூபாய் அதிகமானது.

"ஒன் டைம் எக்ஸ்பென்ஸ். கண்டுக்காதே."

பத்து மீட்டர் நைலான் ட்யூபால் தண்ணீர் பாய்ச்ச அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாய் செடிகள் எட்டிப் பார்க்கத் தொடங்கின. இவர் தொப்பை ஒன்றரை இஞ்ச் கூடியது.

தினமும் ஒரு வேளையாவது "சம்மிட் தோட்டம்" மாநாடு நடக்கும். அவ்வப்போது அதில் கங்கு மாமியும் கலந்து கொண்டு இலவச ஆலோசனை வழங்குவாள்.

அன்று அவசரக் கூட்டம்.

வேறொன்றுமில்லை...

வெண்டைச் செடியில் கறுப்பாய்ப் புள்ளிகள்.

கீரைப் பாத்தியில் அங்கங்கே சொட்டைகள்.

புடலைக் கொடியில் குட்டியாய் புழுக்கள்.

காரட், பீட்ரூட் பாத்தியில் இதுவரை ஒன்றுமே எட்டிப் பார்க்கவில்லை. பதிலுக்கு எக்கச்சக்க சிற்றெறும்புப் புற்றுகள்.

தென்னம்பிள்ளை குருத்தைக் கடித்துச்

டெபாஸிட்தாரர்கள் ஏன் அனுபவ் அளிக்கும் பின்தேதியிட்ட செக்குகளை பணமாகவே கருதுகிறார்கள்.

ஒரு டெபாஸிட்தாரர் 2 விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துகிறார். பாதுகாப்பு. அதிக ஈட்டுத்தொகை. ஆனால் அவர் ஒரு நிறுவனத்தை நன்கு ஆராய்ந்த பின்பு தான் முதலீடு செய்கிறார்.

அப்படி அவர் அனுபவ் குரூப்பினை ஆராயும்போது என்ன தெரிந்து கொள்கிறார்? அது தொழில் நிபுணர்களால் நடத்தப்படும் ஒரு குரூப் என்றும் நிர்வாகம் மற்றும் நிதித்துறைகளில் 1000-க்கும் மேற்பட்ட நிபுணர்களைக் கொண்டது என்றும் அறிகிறார். மேலும் அந்த குரூப் நிதிகளை தனது சொந்த, அதிக வருவாய் அளிக்கும் கட்டிடத் திட்டங்களுக்கு பயன்படுத்துகிறது என்றும், அது பல ஆயிரக்கணக்கான வாடிக்கையாளர்களைக் கொண்டது என்றும், சர்வதேச நிறுவனங்கள் அதனுடன் ஒப்பந்தங்கள் செய்ய முன் வந்துள்ளன என்றும் அறிந்து கொள்கிறார்.

முழு திருப்தி அடைந்த டெபாஸிட்தாரர், தான் முதலீடு செய்யக் கருதும் நிறுவனங்களின் பட்டியலில் அனுபவ்-ஐ முதலிடத்தில் வைக்கிறார்.

அதனால்தான் டெபாஸிட்தாரர்களுக்கு அனுபவ்-ன் பின் தேதியிட்ட செக்குகளே பணம் தான். அனுபவ்-உடன் தங்களின் மகிழ்ச்சியான எதிர்காலத்தை திட்டமிடலாம் என்பது அவர்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும்.

பாதுகாப்பு மற்றும் அதிக ஈட்டுத்தொகைக்கு உத்திரவாதம் அளிக்கும் அனுபவ் டெபாஸிட் ஸ்கீம் மற்றும் அனுபவ் பாண்ட்-ல் முதலீடு செய்து பயனடைவீர்!

விண்ணப்பப் பத்திரங்கள் மற்றும் ஏனைய விபரங்களுக்கு அணுகவும்.

அனுபவ் டெபாஸிட் ஸ்கீம்

குறைந்தபட்ச முதலீடு	வட்டி விகிதம்	
ரூ. 10,000/-	24%	12 மாதங்களுக்கான வட்டி மாதாந்திர பின் தேதியிட்ட செக்குகள் மூலம் முன்னதாகவே தரப்படும்.

அனுபவ் பாண்ட்

குறைந்தபட்ச முதலீடு	காலம்	முதிர்ச்சி கால ஈட்டுத்தொகை
ரூ. 25,000/-	3 1/2 ஆண்டுகள்	ரூ. 50,000/- (உங்கள் முதலீடு 3 1/2 வருடங்களில் இரட்டிப்பாகிறது)

அனுபவ் ஃபைனான்ஸ் அண்டு இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்
அனுபவ் சென்டர்,
11, சோமசுந்தரம் தெரு, தி.நகர், சென்னை-600 017.
ஃபோன்: 8254155 / 8282629 / 8282833 / 8283316 ஃபாக்ஸ்: 8284967

திறமையுடன் செயலாற்றுகின்றோம். அதிக வட்டி தருகிறோம்.

• திருச்சி: ஜெனி பிளாசா, கதவு எண் - 9, கீழ்தளம், எண்:5, பாரதியார் சாலை, திருச்சி - 620 001. • கோயம்புத்தூர்: 101, 105 D-B ரோடு, ஆர்.எஸ்.புரம், கோயம்புத்தூர் 641 002. • சேலம்: சிவா காம்ப்ளெக்ஸ், சாரதா காலேஜ் எதிரில், சேலம் - 636 009. • மதுரை: 119, இரண்டாவது மாடி, மேற்கு பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, மதுரை - 625 001. • திருநெல்வேலி: 25, பி, இரண்டாவது மாடி, எஸ்.ஆர்.சி. காம்ப்ளெக்ஸ், எஸ்.என்.நெடுஞ்சாலை, திருநெல்வேலி ஜங்க்ஷன். • நாகர்கோவில்: முதல் தளம், டி.எச்.என். காம்ப்ளெக்ஸ் அருகில், டிடிசி. பஸ் ஸ்டேண்டு அருகில், மீனாட்சி புரம், நாகர்கோவில் - 629 001. • தாம்பரம்: பி.ஆர். காம்ப்ளெக்ஸ், இரண்டாவது தளம், நேஷனல் தியேட்டர் எதிரில், எண். 12, ராமகிருஷ்ணா சாலை, தாம்பரம், சென்னை - 600 045.

கவைக்கும் கொழுகொழு வண்டுகள்.

''மருந்தடிக்கணும். அவ்வளவுதான். எல்லாம் சரியாயிடும். யோசிச்சு சொல்றேன், ஒரு மணி நேரத்தில்...'' ரங்காராவ் கைகளை முதுகுப் பக்கம் கட்டிக் கொண்டு உலாவ ஆரம்பித்தார்.

"பகல்ல அடிக்காதீங்க. சூட்டுக்கு செடி கருகிடப் போகுது. விஷம் வேற... குழந்தை கள் வாயில் வச்சுட்டா ஆபத்துபாருங்க... கங்கு மாமி சொல்லிவிட்டுக் கோயிலுக்குக் கிளம்பினாள்.

அன்று சன் டீ.வி., மெட்ரோ, ஸ்டார் எதுவுமே ஓடவில்லை. இவர்கள் இருவரும் வெயிலும் வாழ்வும் பார்த்தார்கள். நோட்ஸ் எடுத்துக் கொண்டார்கள்.

"காய்கறித் தோட்டப் பராமரிப்பு முறை கள்'' புத்தகத்தை மூன்றாவது முறையாக மனனம் செய்தார்கள். கவலையுடன் கன் னத்தைச் சொறிந்து கொண்டார்கள்.

நடுராத்திரி ஏதோ சப்தம் கேட்ட மாதிரி யிருந்தது. பேச்சு... இரைச்சல்...

அரைத் தூக்கத்தில், ''யாரு பாருங் களேன். ஏரியா பூரா முகமூடித் திருடன் பயமாயிருக்கு" என்றபடி பக்கத்துப் படுக்கை யைத் துழாவினேன். காலியாக இருந்தது. ஜன்னல் வழியே எட்டிப் பார்த்தேன். போலீஸ் ஜீப். பக்கத்து வீட்டு ரிடையர்டு மேஜரின் மனைவி மிசஸ் குல்கர்னி, இரண்டு முகமூடியர்கள்.

"என் வீடுதான் சார். செடிக்கு மருந் தடிச்சோம்."

"ஏன்யா... ராத்திரி பதினொன்றரைக்கா மருந்தடிப்பே...? கதையா விடுறே? 305, ஏத் துய்யா இவங்களை ஜீப்புல. மேஜர் மிசஸ் பயந்து போயி கமிஷனருக்கே போன் பண்ணியிருக்காங்க."

நானும், கங்கு மாமியும் போலீஸ்காரர் களைச் சமாதானப்படுத்தி அனுப்பிவிட்டு, "சாரி சாப், மாப்கிஜியே பெஹன்ஜீ..." என்ற மிசஸ் குல்கர்னியைப் பார்த்து அசடுவழிந்து விட்டு இருவருக்கும் விடிய விடிய கோடி யர்ச்சனை நடத்தினோம்.

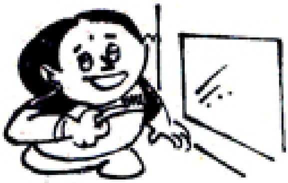
யாரோ சொன்னார்களாம், ''பாட்டுக் கேட்டால் செடிகள் நன்றாக வளரும்'' என்று.

ராக் மியூசிக் கேசட்டுகளை உச்சஸ்தாயி யில் அலறவிட்டாள் நந்தினி.

அதனால்தானோ என்னவோ புடலங் கொடியிலிருந்த அத்தனை பூக்களும் 'கொல்' லென்று உதிர்ந்துவிட்டன.

''இதுக்குப் பேருதான் 'ராக் ஷாக்'. கலி போர்னியாவிலே ரிசர்ச் பண்ணிக் கண்டு பிடிச்சிருக்கான்!''

இங்கொன்றும் அங்கொன்றுமாய் கத்திரி, பீர்க்கை, வெண்டை என்று எட்டிப் பார்க்க, 'வெண்டைச் செடியிலே வெண்டைக்காய் நிக்குதா, கத்தரிச் செடியிலே கத்திரிக்காய்



'கேண்டிடா' என்ற நுண்கிருமிகள் தொண் டைப்புண் ஏற்படுத்தக் கூடியவை. இவை உற்பத்தியாகும் இடம் பல் துலக்கும் பிரஷ்கள் தான்! முக்கியமாகச் சில வகை 'ஆன்டிபயா டிக்' மருந்துகள் சாப்பிடுபவர்கள் மிக எளிதில் இவ்வகைக் கிருமியால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அடிக்கடி பல் துலக்கும் பிரஷ்ஷை (நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை) மாற்றுவதாலும், ஈரமாக இல்லாமல் பிரஷ்ஷை உலர்த்தி வைப்ப தாலும் இந்தக் கிருமித் தொற்றைத் தடுக்க லாம்.

தகவல் : கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன்

தொங்குதா?" என்று பார்த்தபடி என் கணவ ரும் ரங்காராவும் ஷிஃப்ட் போட்டுத் தோட் டத்தைக் காவல் காத்தனர்.

அப்போது பார்த்துத்தானா வருண பகவான் மூட் அவுட் ஆகவேண்டும்?

எங்கோ கல்கத்தா பக்கம் போக வேண் டிய புயல் ரூட் மாறி காலம் கெட்ட காலத் தில் நம் ஊர்ப்பக்கமாய் வீச ஆறு நாட்கள் மழை கொட்டோ கொட்டென்று கொட்ட பாவமாக நின்றது தோட்டம்.

புயலையும் பொருட்படுத்தாமல் ரங்கா ராவ் கங்கு மாமி தம்பதியர் பத்ரி கேதார் யாத்திரை கிளம்பினார்கள் ஜாலியாக...

'புயல் கடந்த பூமி' என்பதற்கு விளக்க மாக நின்றது எங்கள் தோட்டத்துக் கீரைப் பாத்தி.

நெளிந்து வளைந்து, முற்றலும், தொற்றலு மாய் ஒன்றரை கிலோ வெண்டைக்காய் தேறியது.

பறித்த கத்தரிக்காய் பதினேழு அவற்றில் பதினெட்டு புஷ்டியான புழுக்கள்.

பீர்க்கங்காய் பரவாயில்லை. துவையல் அரைத்தேன். உலக மகா கசப்பு.

இலந்தைப் பழம் சைசில் காய்த்த பெங்க ளூர் தக்காளிகளைப் பிழிந்து புளியில்லாத ரசம் செய்தேன். பயங்கரப் புளிப்பு!

''தக்காளி கிலோ இருபத்துநாலு ரூபாயா? அநியாயமாயிருக்கே. கால் கிலோ நாலு ரூபாய்னா போடு'' என்று நான் காய்கறிக் காரியுடன்பேரம் பேசிக் கொண்டிருந்த போது,

''அருமையான தக்காளி, கவி. பேரம் பேசாமல் வாங்கு. பாவம். பாடுபட்டு வளர்த்த காயைச் சுமந்துண்டு வந்திருக்கா விற்க...'' என்றவரைப் பார்த்து நான் மயக்கம் போட்டு விழப் போனேன்.



சின்ன சின்ன (சித்த மருத்துவ) குறிப்புகள்!

திருச்சி தென்னூரில் 'பிரியா நர்சிங் ஹோம்' நடத்திவரும் சித்த மருத்துவ நிபுணர் - ஜனாதிபதி கௌரவ டாக்டர் ஆர். கண்ணன் பல்வேறு உயர் மருத்துவப் பதவிகளை மத்திய... மாநில அரசில் வகித்து வருபவர். தனது 26 வருட சித்த மருத்துவ அனுபவத்தைக் கொண்டு இங்கே சில பயனுள்ள எளிமையான சித்த மருத்துவக் குறிப்புகளைக் கூறுகிறார்...

- மேஜைக் கரண்டி அளவு நெல்லிக்காய்ச் சாறுடன் ஒரு கப் பாகற்காய்ச் சாறும் சேர்த்து தொடர்ந்து தினமும் ஒருவேளை இரண்டு மாதங்களுக்கு அருந்தி வந்தால் சர்க்கரை வியாதி - நீரிழிவு நல்லவிதமாகக் கட்டுப்படும்.

- நெல்லிக்காய் இலையைக் கொஞ்சம் அரைத்து மோரில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு சரியாகும்.

- காலில் அடிபட்டு வீக்கம் இருந்தால் முருங்கை இலையை அரைத்து 'வீக்கம்' மேல் கட்டி 'பத்து' போட்டு வந்தால் குணமாகும்.


• கண்ணன்

- முருங்கை இலை ஈர்க்கு, கறிவேப்பிலை ஈர்க்கு இரண்டையும் கஷாயம் போட்டு முப்பது மில்லி சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றின் கிருமிகள் அகன்று விடும்.

- முருங்கை இலைச் சாற்றைப் பாலில்

> குழந்தைகள் ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும் என்றபோது வெயிலில் காய வைத்த கோதுமையை வாணலியில் வெறுமனே வறுத்தேன். பொரிந்து வந்ததை மிளகாய்த் தூள், உப்புப் போட்டுக் கொடுத்தேன். வெகு ஜோராக இருந்தது. வேர்க்கடலையை வறுத்தது போல வாசனையுடன் இருந்தது.
>
> - ஆரூர் ராசி

கலந்து குழந்தைகளுக்குத் தந்தால் அவர்களின் எலும்புகள் வளர்ச்சி அடையும். ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும்.

● முருங்கைப்பூ, முருங்கைப் பிஞ்சை சாப்பாட்டில் கலந்து சாப்பிட்டால் உடலின் வெப்பம் தணியும். ஆண்மை கூடும்.

● முருங்கைப் பூவை தயிரில் ஊற வைத்துச் சாப்பிட்டால் குழந்தை பிறக்க சக்தி கிடைக்கும்.

● முருங்கைச் சாறு பத்து மில்லியுடன், வெள்ளரிக்காய் சாறு பத்து மில்லியைக் கலந்து தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் எரிச்சல் சரியாகும்.

● இஞ்சி சாறைப் பாலில் கலந்து கொடுத்தால் சிறு குழந்தைகள் வயிற்றில் ஏற்படும் அஜீரணக் கோளாறுகள் சரியாகும்.

● இஞ்சியை வாயில் வைத்துச் சாறை உறிஞ்சிய பிறகு துப்பி வந்தால் தொண்டைப் புண்கள் சரியாகும்.

● இஞ்சி சாறு, வெங்காய சாறு முப்பது மில்லி கலந்து அருந்தினால் 'வாந்தி' நின்றுவிடும்.

● சீரகத்தை மேஜைக் கரண்டி அளவு எடுத்து வறுத்துப் பொடி செய்து, வாழைப்பழங்களை 'பஞ்சாமிர்தம்' ஆக்கி அதனுடன் சீரகப்பொடி சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இரவில் நன்றாகத் தூக்கம் வரும். பித்தம் அகலும்.

● தேங்காய்ப் பாலுடன் வெண்ணெய் கலந்து தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் 'வாய்ப்புண்' குணமாகும்.

● தும்பைப் பூக்களை நல்லெண்ணெயில் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் 'பீனிசம்' என்ற தீராத ஜலதோஷம் குணமாகும்.

● ஆடாதொடை கஷாயம் ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்தும். தூதுவளை இலையை நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தாலும் ஆஸ்துமா குணமாகும்.

பேட்டி, படம் : **விஜயா கண்ணன்**

பார்க் டவுன்

பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்

மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிதி நிறுவனம். துவக்கம் 1985 Post Box No: 2806

223, தங்க சாலை, (கந்த கோட்டம் அருகில்) பார்க் டவுன், சென்னை-3 போன்: 582676, 564354

கிளை அலுவலகங்கள்: 2 கிழக்கு மாடவீதி, திருவான்மியூர், சென்னை-41 போன் 413582, 416417

P-995,இரண்டாவது அவென்யு, 12-வது மெயின்ரோடு ஜங்ஷன், அண்ணாநகர், சென்னை-40 போன் 6262656, 6280750



பிக்சட் டிபாசிட்

46 நாள்	90 நாள்	6 மாதம்	1 ஆண்டு	2 ஆண்டு	3 ஆண்டு	4 ஆண்டு	5 ஆண்டு *
13%	14%	15%	17%	18%	18.5%	19%	20%

21% 5 வருடங்கள் ரூ.50,000/- அதற்கு மேலும்

PB பாண்டு

முதலீடு	காலம்	திரும்பப் பெறும்தொகை
ரூ.25,000	60 மாதம்	ரூ.70,000

குழந்தைகள் கல்வி நலத்திட்டம்

L.K.G. முதல் கல்லூரி தொடக்கம் வரை

வைப்புத் தொகை ரூ. 5,100/-

3-ஆம் ஆண்டு நிறைவிலிருந்து தொடர்ந்து 12 ஆண்டுகள் ரூ.500/- பெறலாம். திட்ட டெபாசிட் காலத்திலிருந்து 16, 17-வது ஆண்டுகளில் தலா ரூ.1,000/- வீதமும், 18-ம் ஆண்டு துவக்கத்தில் ரூ.75,000/-ம் வழங்கப்படும்.

நலத்திட்டத்தின் 5% மாணவர்களுக்கு +2 அரசுத் தேர்வு மதிப்பெண் அடிப்படையில் ரூ.25,000/- பரிசாக ஒவ்வொருவருக்கும் நிதி நிறுவனம் வழங்கும்.

திட்டத்தின்பயனை உங்கள் மழலைச் செல்வங்களுக்கு வழங்கி மன நிம்மதி பெறுவீர்! மகிழ்ச்சி அடைவீர்!!

கனகதாரா டிபாசிட்

ரூ.50,000/- முதலீடு செய்வீர்

10ஆம் ஆண்டு முடிவில் ரூ.50,000/- பெறுவீர்

அடுத்த 20ஆம் ஆண்டு முடிவில் ரூ.1 கோடி பெறுவீர்

காமதேனு மாபெரும் திரும்பப் பெறும் திட்டம்

டிபாசிட் திட்டம் 15 ஆண்டுகள்	5-ம் ஆண்டு நீங்கள் பெறும் தொகை	10ம் ஆண்டு நீங்கள் பெறும் தொகை	15ம் ஆண்டு பெறும் தொகை
Rs.6,320	Rs.6,000	Rs.6,000	Rs.56,320

செல்வக்களஞ்சியம்

டிபாசிட்	காலம்	வருவாய்
Rs.7,500	15 Yrs	Rs.1,25,000
Rs.9,000		Rs.1,50,000

பொற்குவியல் திட்டம்

டிபாசிட்	காலம்	வருவாய்
மாதா மாதம் ரூ.100/-	25 Yrs	Rs.3,00,000

வெகுமதி முதலீட்டுத் திட்டம் - II

ரூ.3450/- செலுத்துவீர். 252 மாதங்கள் நிறைவில் ரூ.2 லட்சம் பெறுவீர்.

மறு முதலீட்டுத் திட்டம்

உங்கள் தொகை 45 மாதங்களில் இரட்டிப்பு ஆகும்

டிபாசிட்	12 மாதம்	24 மாதம்	45 மாதம்	60 மாதம்
Rs.1,000	Rs.1,184	Rs.1,430	Rs.2,000	Rs.2,535

பென்ஷனர் நலத்திட்டம் 20% P.a.
ரூபாய் 10 ஆயிரம் அதற்கு மேலும் காலம் 1 ஆண்டு
வயோதிகர், விதவைகள், ஊனமுற்றோர், கல்வி மற்றும் அறக்கட்டளை பயன் பெறலாம்.

சேமிப்பு திட்டம் 10% P.a.

தங்க நகை கடன்
Rs. 3,000 PER 10 GRAM
வீடுகளின் பேரில் கடன் வழங்கப்படும்.
(உச்ச வரம்பில்லை)

ஆலோசகர்:
P. பாலசுப்ரமணியம், B.Sc.
முதன்மை அறங்காவலர்
கந்தகோட்டம், சென்னை - 3.

ஒவ்வொரு மாத வட்டிக்கான காசோலை மொத்தமாக டெபாசிட் செய்யும்பொழுதே வழங்கப்படும்.
* தனிபேசும் டெபாசிட் திட்டம் 20%
குறைந்த அளவு ரூ.20,000 டெபாசிட் காலம் 5 ஆண்டுகள்.

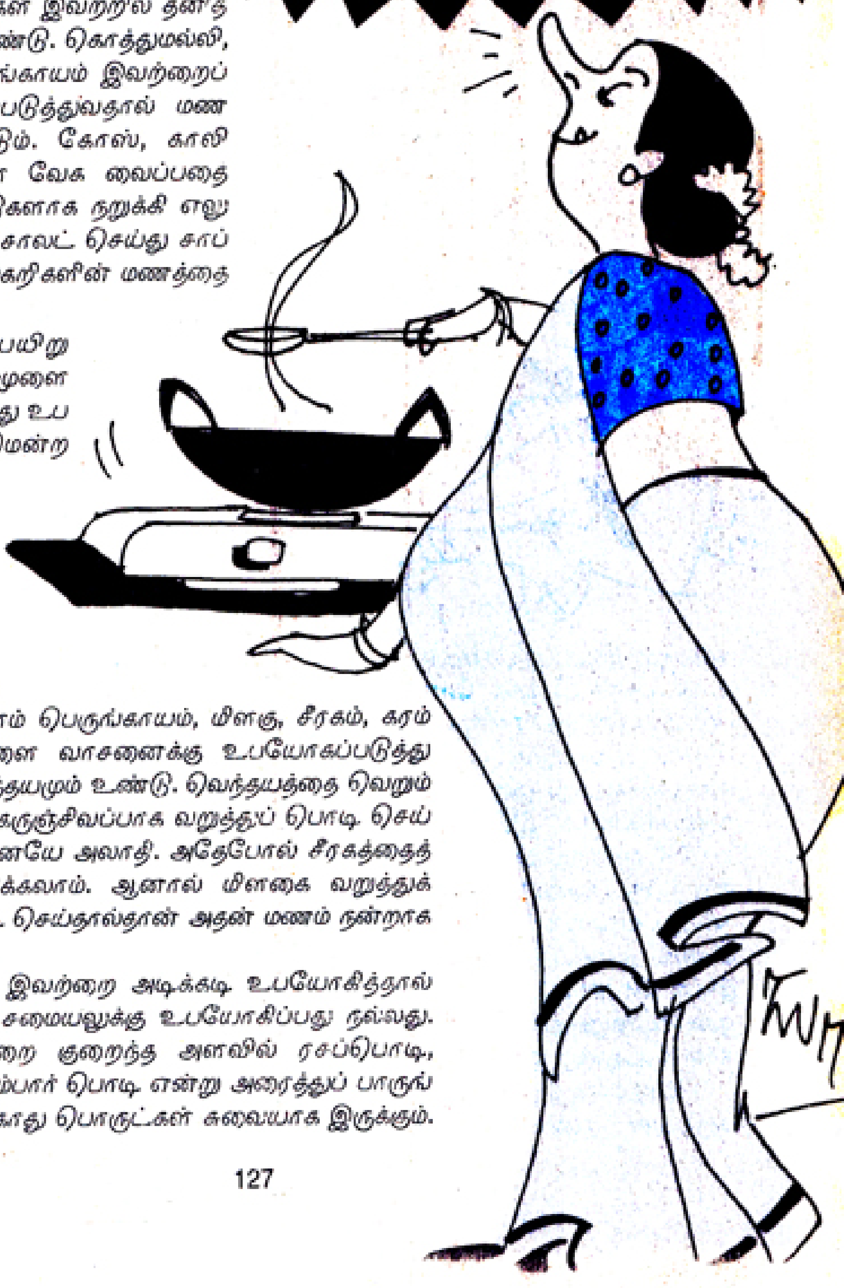
இயக்குனர் குழுத் தலைவர்:
R. விவேகானந்தன், B.Com.

❒ ரூ. 5/- செலுத்தி பங்குதாரர் ஆவீர். ❒ சேமிப்பே செழிப்புக்கு வழிகாட்டும் ❒ வெள்ளி விடுமுறை

மூக்கைத் துளைக்கும் சமையல் மணம்!

நாம் உண்ணும் உணவை நாக்கு ருசி பார்ப்பதற்கு முன்பே அதன் மணத்தை மூக்கு நுகர்கிறது. பக்கத்து வீட்டில் ரசமோ, குழம்போ கொதிக்கும்போது அந்த மணம் நம் வீட்டில் நமக்குப் பசியைத் தூண்டுகிறது.

உண்மையில் இயற்கையாகவே எல்லா உணவுப் பொருட்களிலும் ஒரு flavour உண்டு. அந்த இயற்கை மணம் மாறாமல் நாம் உணவைச் சமைக்க வேண்டும். உதாரணமாக பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள் இவற்றில் தனித் தனியான மணம் உண்டு. கொத்துமல்லி, புதினா, இஞ்சி, வெங்காயம் இவற்றைப் பச்சையாகப் பயன்படுத்துவதால் மணமும், சுவையும் கூடும். கோஸ், காலிபிளவர் இவைகளை வேக வைப்பதை விடச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி எலுமிச்சை நீர் சேர்த்து சாலட் செய்து சாப்பிடுவது அந்தக் காய்கறிகளின் மணத்தை அதிகரிக்கும்.



தானியங்கள், பயிறு வகைகளைக் கூட முளை கட்டி உலர்த்தி வறுத்து உபயோகித்தால் 'கம்'மென்ற நல்ல மணம் உண்டாகும். கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம் போன்றவற்றை வறுக்கும்போது நல்ல மணம், சுவை உண்டாகும்.

இதைத் தவிர நாம் பெருங்காயம், மிளகு, சீரகம், கரம் மசாலா பொருட்களை வாசனைக்கு உபயோகப்படுத்துகிறோம். இதில் வெந்தயமும் உண்டு. வெந்தயத்தை வெறும் வாணலியில் சற்று கருஞ்சிவப்பாக வறுத்துப் பொடி செய்தால், அதன் வாசனையே அலாதி. அதேபோல் சீரகத்தைத் தாளிக்க உபயோகிக்கலாம். ஆனால் மிளகை வறுத்துக் கரகரவென்று பொடி செய்தால்தான் அதன் மணம் நன்றாக இருக்கும்.

எள்ளு, தனியா, இவற்றை அடிக்கடி உபயோகித்தால் கூட அவ்வப்போது சமையலுக்கு உபயோகிப்பது நல்லது. வாரத்திற்கு ஒருமுறை குறைந்த அளவில் ரசப்பொடி, தோசைப்பொடி, சாம்பார் பொடி என்று அரைத்துப் பாருங்கள். வாசனை போகாது பொருட்கள் சுவையாக இருக்கும்.

இனிப்புகள், பாயசம் செய்யும் பொழுது ஏலக்காய் அவசியம் போடுகிறோம். சிலர் பச்சைக் கற்பூரம் போடுவார்கள். ஏலம், முந்திரி, சர்க்கரை இவற்றை மிக்ஸியில் அரைத்துக் கலப்பது சிக்கனம். தவிர, சுவையாகவும் இருக்கும். ஏலக்காய்ப் பொடி போடும் நிலை கடைசியாக இருக்க வேண்டும். ஏலக்காய் போட்ட பிறகு கொதிக்க வைக்கக் கூடாது.

செயற்கையாக நாம் பலவித எஸென்ஸ் உபயோகித்து கேக், ஜாம் போன்றவற்றைத் தயாரிக்கிறோம். இவை நிறம், மணம் கொடுப்பதாக இருந்தாலும் இதைக் குறைவாகப் பயன்படுத்துவது அளவோடு பயன்படுத்தினால் சிறந்த பலன் அடையலாம். இப்பொழுது கொலஸ்ட்ரால் என்று யாரும் நெய்யை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவது இல்லை. ஆனாலும் ஒரு தேக்கரண்டி நெய்யில் தாளித்து ரசம், குழம்பு செய்தால் அதன் மணமே அலாதி. அதேபோல் இனிப்பு வகைகள் செய்யும்பொழுது சிறிதளவு நெய் சேர்த்தால் வாசனை தூக்கி அடிக்கும்.

பழங்களில் பப்பாளி உடலுக்கு நல்லது. ஆனால் சிலருக்கு அதன் வாடை பிடிப்பதில்லை. இதைத் தவிர்க்க பப்பாளிப் பழத்தை நீராவியில் வைத்து மிக்ஸியில் அடித்து பாலுடன் தரலாம்.



நல்லது. இந்த எஸென்ஸ் நல்ல தரம் உடையதாக இருக்க வேண்டும். பயன்படுத்தியபின் குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும். அதிகமாக வாங்கி வைக்கக் கூடாது. ஒரு காலனியில் உள்ள நண்பர்களாக இருப்பின் இவற்றை வாங்கி பகிர்ந்து கொள்ளலாம். நாட்பட வைத்திருப்பதைவிட இந்த முறை மிக நல்லது. வாசனைப் பொருட்களில் பூண்டு மிகவும் முக்கியம் வாய்ந்தது. சிலருக்கு இதன் வாசனை பிடிப்பதில்லை. ஆனால் பூண்டை வறுத்துக் காய்கறிகளில் சேர்ப்பதால் உடலுக்கு நல்லது.

பொதுவாக வாசனைப் பொருட்களில் மருத்துவ குணம் உண்டு. அதனால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

இயற்கையில் நல்ல மணமுள்ள தேங்காய், கொத்துமல்லி, புதினா, கறிவேப்பிலை, இஞ்சி இவற்றைச் சமைத்து உண்ணாமல், சட்னி, பச்சடி என்று பயன்படுத்தி அதன் சத்துக்களை நாம் பெறலாம். கீரை வகைகளையும் அதிகமாக வேக வைக்காமல் ஆவியில் வைத்து சப்பாத்தி, பரோட்டா என்று செய்து சாப்பிடலாம்.

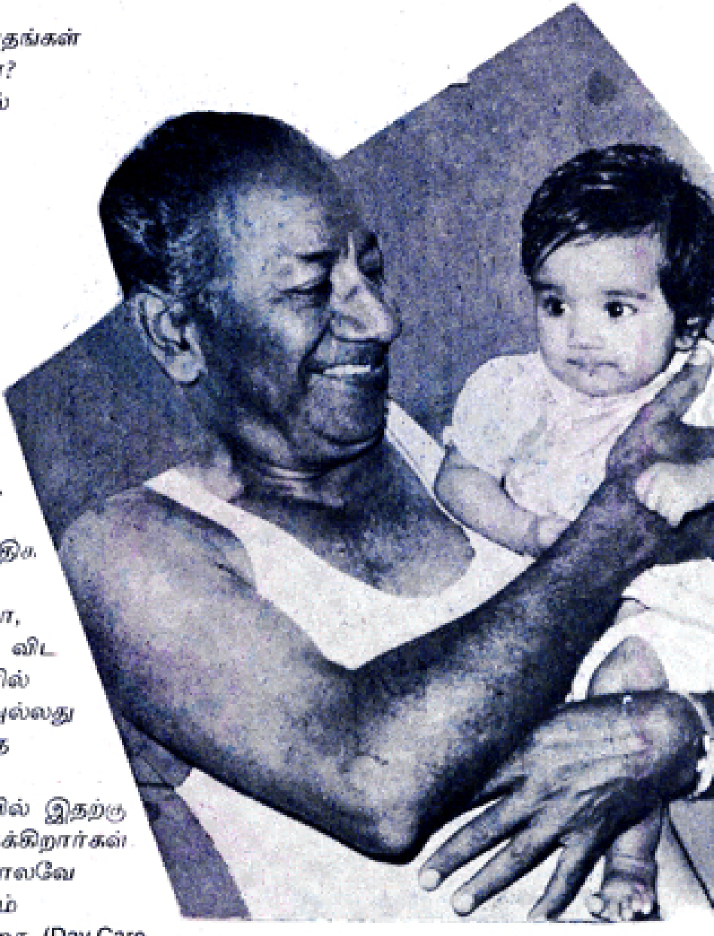
நல்ல மணமுள்ள உணவு உங்களுக்கு நல்ல கைமணம் என்ற பெயரை உண்டாக்கும்.

— அனுராதா சுந்தரம்


உங்கள் குடும்ப அனுகூலத்திற்கு!
ANUKUL
அனுகூல் – உங்கள் நகரிலும் இப்போது கிடைக்கும் புதியதொரு சமையல் எண்ணெய். நான் செய்யும் சுவையான சமையலுக்கும், என் குடும்பத்தின் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும், என்னுடைய மகத்தான சேமிப்புக்கும் இதுதான் ரகசியம் !
அனுகூல் என் குடும்பத்திற்கு மிக உகந்தது. மிகவும் அனுகூலமானது. இது தூய்மையானது. சுவையானது. அத்துடன் இது ஊட்டம் மிக்கது.
இவை மட்டுமல்ல... இந்தப் பயன்கள் எல்லாம், சிறிதும் மாற்றங்கள் செய்ய முடியாத கவர்ச்சிகரமான பாக்கெட்டுகளில் விற்கப்படுகின்றன.
எனவே மற்ற ரீஃபைண்டு எண்ணெய்களை விட இது மிகவும் சிக்கனமானது. என்னுடைய வரவு செலவுத் திட்டத்திற்கு மிகவும் ஏற்றது. இதன் மூலம் கிடைக்கும் மகத்தான சேமிப்பு என்னைப் போலவே இல்லத்தரசிகள் எல்லோருக்குமே மகிழ்ச்சி தரும் !
எனவே நல்ல அனுகூலம் பெற இன்றே அனுகூல் வாங்கத் தொடங்குங்கள் !
அனுகூல்
சமையல் எண்ணெய்
இனி எல்லாமே அனுகூலம்தான்
எஸ் & எஸ் இண்டஸ்ட்ரீஸ் & எண்டர்பிரைசஸ் லிமிடெட்
ஆர்த்தி சேம்பர்ஸ், முதல்மாடி, 189, அண்ணாசாலை, சென்னை 600 006. தொலைபேசி : 8520684, 8520914
FOUNTAINHEAD-1439-95

சமீப காலமாக முதியோர்கள் புறக்கணிப்பு அல்லது அவர்களைப் பிரித்துத் தனி இல்லங்களில் விட்டு விடும் கொடுமைக்கான காரணங்கள், தீர்வுகள் பற்றி கட்டுரைகள் வெளியாகின்றன; கருத்தரங்கங்கள் நடைபெறுகின்றன. ஒரு வித்தியாசமான தீர்வை நம் அண்டை மாநிலத்தில் கண்டு பிடித்து இருக்கிறார்கள்!

முதுமையில் குண பேதங்கள் ஏற்படக் காரணம் என்ன? வருமானம், வாழ்க்கையில் முக்கியத்துவம், உடல் ஆரோக்கியம், சிந்தித்து முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் இவை குறைந்து, சில சமயங்களில் தன்னை அனுக்கமாகப் புரிந்து கொண்ட கணவன் அல்லது மனைவியின் மரணத்தாலும் பாதிக்கப்பட்டு, சகிப்புத்தன்மை இன்மை. முன் கோபம், பிடிவாதம், சந்தேகங்கள் போன்ற எதிர்மறை குணங்கள் அதிகமாகின்றன. இவற்றைச் சுட்டிக்காட்டி திருத்தவோ, எதிர்க்கவோ முயல்வதை விட ஆக்கபூர்வமான பணிகளில் அவர்களே ஈடுபடுவது அல்லது வாரிசுகள் ஈடுபடுத்துவதே இப்பிரச்னைக்கு மாற்று.



கேரளத்தின் கொச்சியில் இதற்கு ஒரு புதிய தீர்வு கண்டிருக்கிறார்கள். பச்சிளம் பாலகரைப் போலவே முதியோர் பகலில் மட்டும் தங்கியிருக்க ஒரு மையத்தை (Day Care Cetre) ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இங்கு புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள் படிக்கலாம். கேரம், செஸ், பேட்மிண்டன் போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலாம். அமைதியாக ஓய்வெடுக்கலாம். பிரமுகர்கள், அறிஞர்கள் வந்து உரையாற்றுகிறார்கள். தங்கியிருப்பவர்களுக்குள் கலந்துரையாடலுக்கு ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது. தன் கருத்துக்கு அளிக்கப்படும் முக்கியத்துவம் கண்டு அவர்களுக்கு மனத்தில் உற்சாகம் பிறக்கிறது. அவ்வப்போது ஒரு டாக்டர் உடல் பரிசோதனை செய்து மருந்துகளும் வழங்குகிறார். மாலையில் புத்துணர்ச்சியுடன் வீடு திரும்புகிறார்கள்.

ஒரு சுவாரசியமான விஷயம்

பெண்களுக்கென தனி மையம் அமைக்க முன் வந்தாலும், அதில் மிகச்சிலரே சேர்ந்தார்கள். ஏனெனில் சமையல், வீட்டை ஒழுங்குபடுத்துதல், குழந்தைகள் பராமரிப்பு ஆகிய பணிகளில் ஒத்தாசையாகப் பல மணி நேரங்களை அவர்களால் செலவிட முடிகிறது. தவிர எந்தச் சூழ்நிலையிலும் (பாஷை தெரியாவிட்டால்

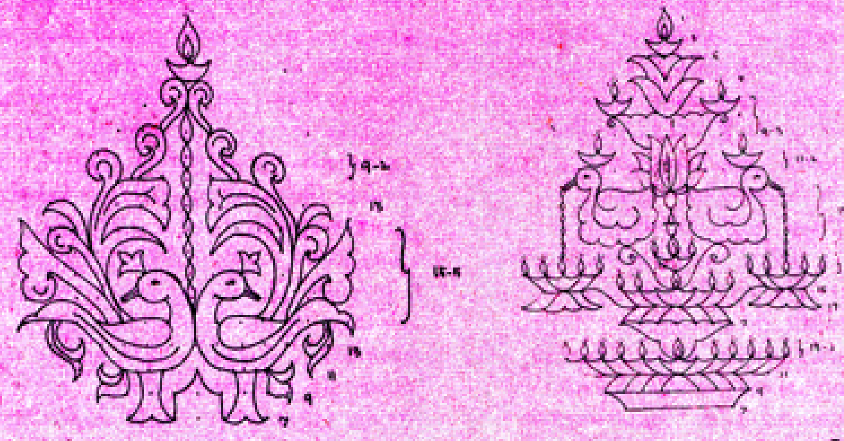
முதியோர் பிரச்னைக்கு ஒரு வித்தியாசமான தீர்வு!

கூட்) அண்டை, அயலில் உள்ள பிற பெண்களுடன் அவர்கள் விரைவில் சிநேகம் ஏற்படுத்திக் கொள்வார்கள். ஆண்களே பெரும்பாலும் வெறுமை உணர்வால் பாதிக்கப்படுவதால் முக்கியமாக அவர்களுக்குதான் இது போன்ற மையங்கள் தேவை.

அடுத்து முதியவர்களுக்கு அக்கட்டத்தில் வாழ்க்கையின் மிக முக்கிய பிடிப்பு பேரன், பேத்திகளிடம் வைத்துள்ள பாசம் தான் என்பதைச் சிலர் உணர்வதில்லை. அவர்களைப் பிரியும் கொடுமையைதான் அவர்களால் தாங்கமுடிவதில்லை. குழந்தைகளும் தாய், தந்தையரின் கண்டிப்பால் பாதிக்கப்படும் பொழுது தாத்தா, பாட்டியின் அரவணைப்பையே நாடுகிறார்கள். முதியோரின் இப்பாசத்துக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கக்கூடும். தங்கள் வம்சத்தை இனி விருத்தி செய்ய வந்த இளந்தளிர்களாக அவர்களைக் காணக் கூடும். தங்கள் இளமைக் காலத்தில் குழந்தைகளிடம் (இன்றைய பெரியவர்கள்) மிகவும் கடுமையாக நடந்து விட்டோமோ என்ற கழிவிரக்கம் காரணமாக இப்போது திருத்தங்களைச் செய்து கொள்ள முயல்வதாக இருக்கலாம். இவை தவிர முதியோர்க்கும் குழந்தைகளுக்கும் நடைமுறை வாழ்க்கையில் உள்ள சில ஒற்றுமைகளையும் மனவியல் வல்லுனர்கள் சுட்டிக்காட்டுகிறார்கள்.

இருவருக்குமே தங்கள் உணவு பிற தேவைகளைத் தாங்களே பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடியாது. நினைத்த இடங்களுக்குப் போக முடியாது. ஒப்புதலோ, அனுமதியோ தேவை. 'பலூனை இப்பொழுதே வாங்கித் தா' அல்லது 'இந்த லெட்டரை இப்பொழுதே போஸ்ட் செய்து விட்டு வந்து மற்ற வேலைகளைப் பார்' என்று இருவருமே பிடிவாதம் பிடிப்பார்கள். அம்மா வர அரைமணி தாமதமானால் குழந்தையும், மகன் ஆபீசிலிருந்து வீடு திரும்ப இரவு அதிக நேரமானால் தந்தையும் ஏதாவது விபத்து நேர்ந்திருக்குமோ என்று கலவரமடைந்தபடி இருப்பார்கள். ஆனால் நடு வயதினர் கவலையின்றி தத்தம் பணிகளில் சகஜமாக ஈடுபட்டிருப்பார்கள்.

கிழவர் இருட்டில் போய் பள்ளத்தில் விழுந்தால், "உங்களுக்கு தான் கண் பார்வை சரியில்லையே, எதற்கு அங்கு தனியாகப் போனீர்கள்?" என்ற கண்டனம் வரும். குழந்தை அலமாரியிலிருந்து எதையாவது எட்டி எடுக்க முயன்று தவற விட்டால், "சனியனே, என்னைக் கேட்டால் எடுத்துத் தரமாட்டேனா?" என்று வசவோ, அடியோ கிடைக்கும். அவர்கள் பதில் பேச முடிந்தால், "கொஞ்சம் சுதந்திரமாக செயல்



— கே. சுஜாதா

படலாமென்ற ஆசைதான் காரணம்" எனக் கூறக்கூடும். ஆனால் அப் பதிலை மனதுக்குள் விழுங்கிக் கொள்வார்கள்.

மகன் அலுவலகத்துக்கு நேரமாகி விட்டது என்று பறக்கும் போது, "கல்கத்தாவுக்குக் கடிதம் எழுதி விட்டாயா?" என்று கேட்கவோ, "நாளை ஏகாதசி, ஞாபகமாக பூ, பழம் வாங்கிவா" என்று சொல்லவோ தந்தைக்குத் தயக்கம். டீச்சர் தந்தையை நேரில் வந்து பார்க்கும்படி சொல்லி நாலு நாட்கள் ஆகிவிட்டது என்று நினைவுபடுத்த குழந்தைக்குப் பயம்.

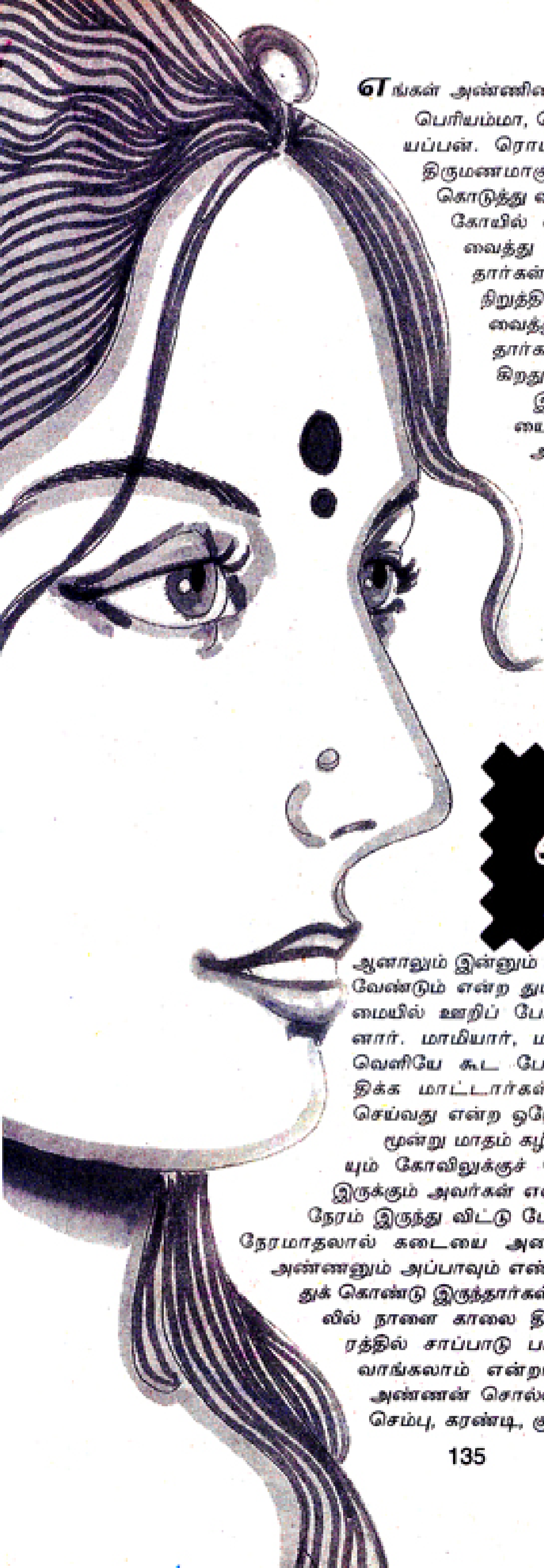
"இத்தனை விதமான விளையாட்டு கருவிகளை வாங்கிக் கொடுத் திருக்கிறேனே! குழந்தை அரைமணி நேரம் விளையாடி என்னைப் பேப்பர் படிக்க விட்டால் என்ன?" என்று அலுத்துக் கொள்கிறார் 35 வயது கம்பெனி அதிகாரி ராமச்சந்திரன். அதே போல் தன் தந்தை கேட்ட பக்தி கேசட்டுகள், புத்தகங்களை வாங்கிக் கொடுத்தும் ஏன் தேவை யற்றவைகளை விசாரித்துத் தொல்லை கொடுக்கிறார் என்றும் முணு முணுக் கிறார். அவர்களுக்குத் தேவை பொழுது போக்கு மட்டுமல்ல; அவர்கள் நாடி அலைவது மனித உறவின் நெருக்கத்தையும், பாசத்தின் வெளிப்பாட்டையுமே என்பது அவருக்குப் புரிவதில்லை.

வாலிபத்தின் உடல் வலிமையோ, மனோபலத்தால் ஏற்படும் மதர்ப்போ, அவசர யுகத்தின் நிர்ப்பந்தங்களோ தங்களைப் பாதித்து விடாமல் இளம் தலைமுறையினர் முதியவர்களின் மனநிலையோடு ஒன்றி பிரச்னை களை அவர்கள் நோக்கிலும் பார்த்து அனுசரணையுடன் நடந்து கொள்ளப் பழக வேண்டும்.

வயதானவர்களும் தங்கள் வாழ்வின் முக்கிய பகுதியைத் தங்கள் விருப்பம் போல் கழித்தது போலவே அடுத்த தலைமுறையும் தங்கள் வாழ்க்கையை அவர்கள் விருப்பம் போல் அமைத்துக் கொள்ள உரிமை யுண்டு என்பதை உணர வேண்டும். தங்கள் கருத்துப்படியே அவர்களும் நடக்க வேண்டும் என்று நிர்ப் பந்திக்கக் கூடாது. பக்தி இலக்கியங் களில் புளியம் ஓட்டை இதற்கு உதாரணமாகச் சொல்வார்கள். கனிய, கனிய அது பழத்தோடு ஒட்டியும், விலகியும் அதற்குப் பாதுகாப்பாகவும் இருப்பது போன்ற ஒரு பரிபக்குவ நிலையை வளர்த்துக் கொண்டு அதில் இருப்தியும் அடையப் பழக வேண்டும். கடமை பொறுப்புணர்வு களுடன் இப்படிப் புரிந்து உணர்ந்து செயல்பட்டால் மூன்று தலைமுறை யினரும் (ஏன், வருங் காலத்தில் நான்கு தலைமுறையினரும்) ஒரே இல்லத்தில் மன நிம்மதியுடன் வாழ முடியும்.

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்


சந்தனத்தில் நல்ல வாசமெடுத்து, உங்கள் மேனியை தழுவிட வருகிறது - ப்யூர் சாண்டல் டால்க். ஆஹா... இதன் ஜிலுஜிலு குளுமையும் கமகம நறுமணமும் உங்களை பகட்டாக வைக்கிறது. எங்கும் செல்லுங்கள், எதையும் செய்யுங்கள். சந்தன மணத்தில் நீங்கள் மட்டுமின்றி பிறரும் லயித்து விடுவார்கள்.
நீங்கள் விரும்பும் வண்ணம் இருங்கள். எப்பொழுதும்.
SANTOOR
ஸந்தூர்
ப்யூர் சாண்டல் டால்க்
நறுமணம் எக்கணமும் உறவாடும்.
ULKA-0126-TAM



எங்கள் அண்ணியைப் பற்றி நான் எழுத விரும்புகிறேன். பெரியம்மா, பெரியப்பாவுக்கு ஒரே மகன் ஆவுடையப்பன். ரொம்பவும் செல்லமாக வளர்த்தார்கள். திருமணமாகும் வயதில் கூட சோறு உருட்டிக் கொடுத்து வளர்த்தார்கள் என்றால் பாருங்களேன். கோவில் வாசலில் சிறிய எண்ணெய்க் கடை வைத்து நடத்திக் கொண்டு, ஸ்கூலில் அடித்தார்கள் என்று ஸ்கூலுக்குப் போவதையும் நிறுத்திவிட்டு கடையில் வரும் வருமானத்தை வைத்து குடும்பம் நடத்திக் கொண்டு இருந்தார்கள். சொந்தமாக மூணு வீடுகள் இருக்கிறது.

இந்த நிலையில் அண்ணனுக்கு சுந்தரியை திருமணம் முடித்து வைத்தார்கள். அண்ணனுக்கு எந்த வித கெட்ட பழக்கம், பீடி, சிகரெட், மது, சினிமா பார்ப்பது கூட கிடையாது. நல்ல கணவன் கிடைத்த சந்தோஷம் அண்ணிக்கு.

மங்கையர் மலர் & சௌபாக்யா வெட்கிரைண்டர் இணைந்து வழங்கிய

சாதித்து சௌபாக்கியம் பெற்றேன்!

கட்டுரைப் போட்டி

ஆனாலும் இன்னும் முன்னேற வேண்டும் என்ற துடிப்பு. பழமையில் ஊறிப் போன மாமனார், மாமியார், மருமகளை வெளியே கூட போக சம்மதிக்க மாட்டார்கள். என்ன செய்வது என்ற ஒரே சிந்தனை.

மூன்று மாதம் கழித்து ஒரு நாள் அண்ணனும் அண்ணியும் கோவிலுக்குச் சென்றார்கள். அப்படியே அருகில் இருக்கும் அவர்கள் எண்ணெய்க் கடைக்குச் சென்று சிறிது நேரம் இருந்து விட்டு போகலாம் என்று போனார்கள். இரவு நேரமாதலால் கடையை அடைத்துவிட்டுச் செல்லலாம் என்று அண்ணனும் அப்பாவும் எண்ணெய் டின் எல்லாம் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இருந்தார்கள். அப்போது ஒருவர் ஓடிவந்து கோவிலில் நாளை காலை திருமணம் பக்கத்தில் இருக்கும் சத்திரத்தில் சாப்பாடு பாத்திரமெல்லாம் வேண்டும், எங்கே வாங்கலாம் என்றார். அவருக்கு வேண்டியவர்களை அண்ணன் சொல்லியதையும், கடையில் இருந்த வாளி, செம்பு, கரண்டி, குடம் எல்லாம் கொடுத்து உதவியதை

யும் அண்ணி பார்த்துக் கொண்டே இருந்தார். மறுநாள் மாலையில் அந்த மனிதர் வீட்டுக்கு வந்து வாங்கிச் சென்ற பாத்திரத்தையெல்லாம் கொடுத்துவிட்டு பாத்திரங்களுக்கு வாடகையாக ஒரு 50 ரூபாய் கொடுத்துவிட்டுச் சென்றார். அந்த 50 ரூபாயைப் பார்த்ததும் அண்ணியின் மனதில் 'பளிச்'சென்று ஓர் எண்ணம்.

மாமனாரிடமும் மாமியிடமும், "சமையல் பாத்திரங்கள் வாங்கி வாடகைக்கு விட்டால் நல்ல வருமானம் கிடைக்கும்" என்று சொன்னார். அதற்கு மாமியார்,

"பாத்திரம் வாங்கப் போறாளாம் பாத்திரம் பேசாம இரு. நீ கேட்கிற இரண்டாயிரத்தை வட்டிக்கு விட்டால் பணம் கிடைக்கும்" என்று மறுத்துவிட்டார்.

கணவரிடமும் அவ்வளவு பணம் கிடையாது. யாரையும் எதிர்பார்க்காமல் தனக்கு அம்மா வீட்டில் போட்ட ஐந்து பவுனையும் பேங்கில் ஈடு வைத்தார். மூன்றாயிரம் கிடைத்தது. அதில் கொஞ்சம் பாத்திரங்கள் வாங்கி கடையில் வைக்கச் சொன்னார்கள் கல்யாண சீசன் மாதமாதலால் போட்ட மூன்றாயிரம் ரூபாய் மறுமாதமே வந்தது. மேலும் நகையை மீட்டு ஐந்து பவுனையும் விற்று பதினைந்தாயிரம் ரூபாய் கிடைத்தது. மேலும் நிறையப் பாத்திரங்கள், அண்டா, டிரம், தேக்ஸா, வட்டம் என்று சாமான்கள் வீட்டில் வந்து குவிந்தது. ஒரு வாடகை வண்டி ஒன்று வாங்கி ஒரு பையனை வேலைக்கு அமர்த்தி பாத்திரங்கள் கொண்டு போக வர என்று வீட்டில் இருந்தே சம்பாதிக்க ஆரம்பித்தார். கடையும் பெரிய கடையானது. ஐந்து பவுன் நகையை ஐம்பது பவுன் நகையாக ஆக்கிவிட்டார்.

இருக்கும் வீட்டை புதுப்பிக்கலாம் என்றார் அண்ணி. மாமியார்.

"நாங்க இருக்கிறவரைக்கும் வீட்டை மாற்ற அனுமதிக்க மாட்டோம்" என்றார். அந்த வீட்டுக்கு எதிரிலே ஒரு பழைய வீடு விலைக்கு வந்தது வாங்கி இடித்து மாடர்னாகக் கட்டி கிரஹப்பிரேவேசம் செய்து அண்ணனும் அண்ணியும் தனிக் குடித்தனம் சென்றனர்.

இதற்கிடையே இரண்டு பெண் குழந்தைகளும் ஒரு ஆண் குழந்தையும் பிறந்தது. குழந்தைகளின் படிப்பு, வளர்ப்பு என அத்தனையும் பார்த்துக் கொண்டார் அண்ணி. வியாபாரத்தையும்தான்.

இப்போது கடையைப் பெரிதாக்கி அந்தக் கடையையும் வாங்கி விட்டார்கள். அதோடு கல்யாணப் பாத்திரம் மட்டுமல்லாமல், புரோகிதர், சமையல் வேலை செய்ய ஆட்கள், கூலி, சத்திரம், வண்டி, பூக்காரர், பந்தல்காரர் என்று எல்லோரையும் அமர்த்தி விட சுருக்கமாகச் சொன்னால் கல்யாண ஏற்பாடுகள் எல்லாவற்றையும் ஏற்பாடு செய்து தருகிறார். இப்போது தற்சமயம் ஊருக்கு வெளியே 10 சென்டு இடம் வாங்கி நவீன பங்களா கட்டி அதிலும் குடி யிருந்து. முன்பு கட்டிய வீட்டை வாட கைக்கு விட்டுவிட்டார்கள்! அண்ணியின் அயராத உழைப்பால் அவர்கள் இப்போது சௌபாக்கியத்துடன் வாழ்கிறார்கள்.

- ஆர். சுப்புலெட்சுமி,
தூத்துக்குடி - 2.



எனக்குப் பள்ளிக்கு நேரமாகிவிட்டது. காஸ் ஆகிவிட்டதால் அம்மா விழித்துக் கொண்டிருந்தார். ப்ரெட் பாக்கெட்டைப் பிரித்தால் 'ஒல்டு ஸ்டாக்'. உள்ளே இறங்கவில்லை. அவசர ஐடியா! எலக்ட்ரிக் அயர்ன் பாக்ஸை நல்ல சூடாக்கி அடிப் பாகத்தை நிமிர்த்தி வைத்து, பரபரவென்று ப்ரெட்டை டோஸ்ட் செய்து ஜாம் தடவிச் சாப்பிட்டுவிட்டுச் சரியான நேரத்திற்கு பள்ளிக்குக் கிளம்பினேன்.

- ஜே. கோவிந்தன்



பொருள் : அவசர டிபன்

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

ஸ்வீட் பன்ச்

தேவையான பொருட்கள் :

(இவைகள் யாவும் பொதுவாக நடுத்தர வர்க்கக் குடும்பங்களில் அநேகமாக இருக்கும்)

கோதுமை மாவு - ஒரு கப்,
சர்க்கரை பொடித்தது - 1½ கப்,
நெய் - ½ கப்புக்குச் சிறிது கூடுதல்,
பால் - ¾ கப் முதல் 1 கப் வரை,
ஏலப்பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
முந்திரி - 4.



* விசாலாட்சி



* சாந்தா



* சித்ரா



* வசந்தி



* மைதிலி

செய்முறை :

கோதுமை மாவை நல்ல மணம் வரும்வரை நெய் விடாமல் வறுத்து ஒரு பரந்த பாத்திரத்தில் போடவும். அத்துடன் சர்க்கரை பொடித்தது, பால், நெய் கலந்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். இதை பிரஷர் குக்கர் அல்லது பிரஷர் பானில் மூன்று விசில்கள் வரும்வரை வைத்து எடுக்கவும். ஒரு வாணலியில் முந்திரியைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு பாத்திரத்தில் மேலே மிதந்து காணப்படும் நெய்யை (வெந்து எடுத்ததில்) ஊற்றி பொன்னிறமாகச் சிவந்ததும், பாத்திரத்திலுள்ள வெந்த மாவைப் போட்டு ஏலப்பொடி கலந்து நான்கு நிமிடங்களுக்கு நன்கு உப்புமா மாதிரி கிளறினால் ஒட்டாமல் சுருண்டுவரும். ஒரு தட்டில் பரத்திப் போட்டுச் சமமாகத் தட்டினால் ஒன்றிரண்டு நிமிடங்களில் துண்டுகள் போட்டு எடுத்துவிடலாம்.

அவசர டிபன் : மேலே சொன்ன தித்திப்புடன் சேர்த்து கார, உப்புச் சுவையாக இதையும் செய்து விடலாம், சீக்கிரமாகவே -

பக்கோடா க்ரிஸ்ப் :

தேவையான பொருட்கள் :

வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது),

வெந்தயக் கீரை - ஆய்ந்து எடுத்து கைவசம் இருந்தால் ஒரு பிடி நறுக்கி எடுக்கவும் அல்லது ஏதேனும் காய்கறி பகலில் மீந்து இருந்தால் அதை எடுத்துக் கொள்ளவும் அல்லது உருளைக்கிழங்கு, கேரட் எதையாவது ஒரு கைப்பிடி நறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கொத்துமல்லி இலை - ½ கட்டு (சுத்தம் செய்து நறுக்கியது),

பச்சை மிளகாய் - 3 (நறுக்கியது),
இஞ்சி பேஸ்ட் - ¼ ஸ்பூன்,
என் - 1 டீஸ்பூன் (உப்பு தேவை போல்),
பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள்
2 சிட்டிகை வீதம்,
அரிசி மாவு - 1½ கப்,
கடலை மாவு - 1 கப்,
பொரிக்கத் தேவையான எண்ணெய்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

எல்லாப் பொருட்களையும் நன்கு கலந்து பரந்த பாத்திரத்தில் போட்டுச் சிறிது சிறிதாக நீர்விட்டுப் பிசிறி அத்துடன் சூடாக மூன்று டீஸ்பூன் எண்ணெயூற்றி நன்கு கலந்து எடுக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெயைச் சூடாக்கிக் காய்ந்ததும் பக்கோடாவை உருட்டாமல் கையால் எடுத்து பரவலாகச் சிறிது சிறிதாகப் போட்டுப் பொன்னிறமாகச் சிவந்ததும் எடுத்து வடிகட்டிப் போட்டு பின் காஸரோல் பாத்திரத்தில் போட்டு மேலே மெல்லிய துணியால் மூடி, பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவும். சூடாக நன்றாக இருக்கும்.

அவசர டிபன் : (கார, உப்பு வகை அதிகம் எண்ணெய் உபயோகிக்க விரும்பாதவர்களுக்கு)

அவல் பில்லிங் :

தேவையான பொருட்கள் :

இட்லி அல்லது தோசை மாவு இருந்தால் அத்துடன் 4 டீஸ்பூன் ரவை கலந்து அல்லது கடலை மாவு 4 டீஸ்பூன் போட்டுக் கலந்து 2 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

அவல் - ½ கப் (ஊற வைக்கவும்)
கொத்துமல்லி இலை - ½ பிடி அளவு (நறுக்கியது),
பச்சை மிளகாய் - 3 (பொடியாக நறுக்கியது),
இஞ்சி பேஸ்ட் - ¼ டீஸ்பூன்,
காரப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சை ரசம் - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை :

எல்லாவற்றையும் அவலுடன் கலந்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். நான்-ஸ்டிக் தோசைக் கல்லைச் சூடாக்கிச் சிறிது எண்ணெய் தடவி, மாவை எடுத்து ஒரு தோசைக்கு ஊற்றிச் சிறிது காய்ந்ததும் திருப்பிப் போட்டு, சிறிது அவல் பூரணத்தைப் பரவலாக வைத்து ½ நிமிஷம் பொறுத்து தோசையைப் பிடித்துச் சிறிது எண்ணெய் தடவி, முறுகலானதும் எடுத்துத் தட்டில் அடுக்கவும்.

இப்படியே எல்லா தோசைகளையும் அவரவர்க்கு வேண்டியது போல் வார்க்கவும். தோசை மாவு கைவசம் இல்லாதவர்கள் ½ கப் ரவை, ½ கப் கடலை மாவு, ½ கப் மைதா அல்லது அரிசி மாவு அல்லது கோதுமை மாவு, உப்புப் போட்டுக் கலந்து 5 நிமிடங்கள் பொறுத்து வார்க்கலாம். அதிக உப்பு, காரம் தேவைப்படுபவர்கள் சாதா எண்ணெய்க்குப் பதில் சில்லி ஆயில் அதாவது மிளகாய் எண்ணெய் உபயோகிக்கலாம். இந்த சில்லி ஆயில் டூ-இன்-ஒன் உபயோகம்.

சில்லி ஆயில் செய்முறை :

தேவையான பொருட்கள் :

எண்ணெய் - ½ கப்,
மிளகாய் வற்றல் - 15
பெரிதானால் 10 அல்லது 12 போதும். (மிளகாயைப் பாதியாக ஒடித்து எடுக்கவும்.)

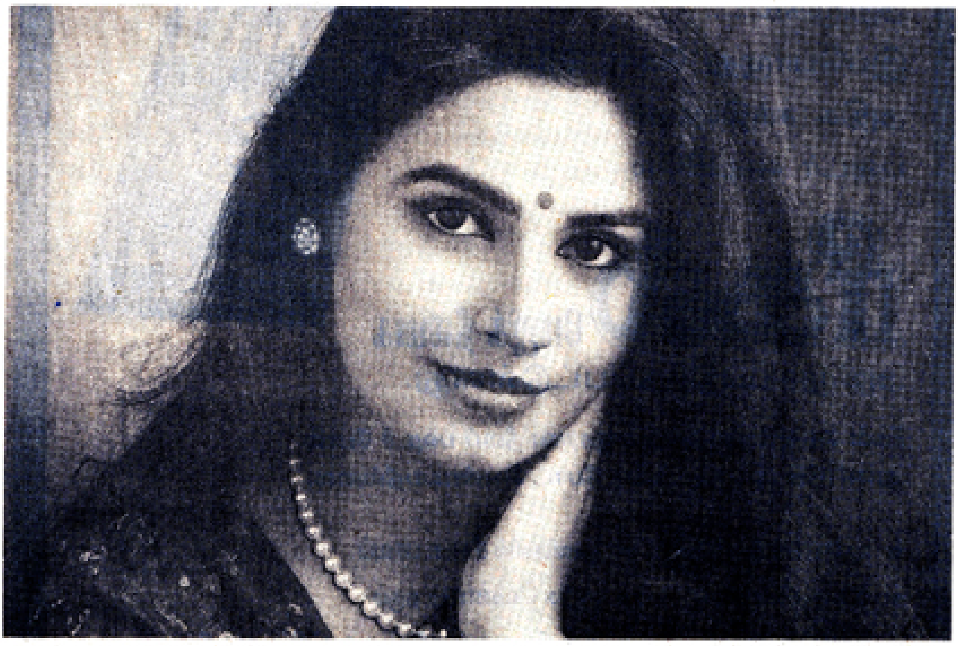
எண்ணெயை நன்கு காய வைத்து புகை வருமுன் மிளகாயைப் போட்டு அடுப்பை நிறுத்திவிட்டு தட்டுப் போட்டு மூடி வைக்கவும். நன்கு ஆறியதும் வடிகட்டி பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்தால் இந்த எண்ணெய் இரண்டு மாதங்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும். டூ-இன்-ஒன் உபயோகம்.)

வடிகட்டிய மிளகாயுடன் உப்பு, பெருங்காயம் பாதி, எலுமிச்சை அளவு புளி, சிறிது வெல்லம் சேர்த்து நன்கு அரைத்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்தால் தயிர் சாதத்துக்கும் அவசர காய்கறிகளுக்கு உரைப்புக்கும் கலந்து உபயோகிக்கலாம். இதுதான் வண்டிக்காரன் சட்னி எனப்படுவது. மாட்டு வண்டிக்காரர்கள் தொலைதூரப் பயணத்திற்கு அந்த



ரவா தோசைக்கு மாவு கரைத்தேன். நீர்த்துப் போய்விட்டது. ஒட்டி ஒட்டி தோசை பிய்ந்து வந்தது. கோதுமை மாவை ஒரு சின்ன கரண்டி அளவு சேர்த்தேன். நல்ல மொறமொறப்பாக ஒட்டாமல் வந்தது.
- ஆரூர் ராசி

சருமத்திற்கு ஊட்டமளிக்கும் போதே உங்கள் முகப்பருக்களுக்கும் சிகிச்சை அளியுங்கள்.



உங்கள் சருமத்தின் மீது சாந்திக் இடத் தொடங்கியதும், இரண்டு அற்புதங்கள் நிகழ்கின்றன:

சாந்திக்கில் அடங்கியுள்ள இதமளிக்கும் மூலிகைச் சத்துக்கள் உங்கள் பருக்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதால் அவை விரைவிலேயே மறையத் தொடங்குகின்றன...

உங்கள் சருமமும் சாந்திக்கின் இயற்கைப் பொருட்களில் உள்ள சிறந்த போஷாக்கை சேர்த்து, இதுவரையில்லா ஆரோக்கியத்தோடு பளபளக்கிறது.



இன்னமும் கேளுங்கள்: சரும சுருக்கங்கள், சரும விரிவால் உண்டான கோடுகள், பல மாசுகள், களங்கங்கள் மறையத் தொடங்குகின்றன — போனஸ் ஆக.

ஆம், சாந்திக் உங்கள் மேனியில் அற்புத மாற்றங்களைச் செய்கிறது. இன்றே உபயோகித்து நீங்களே கண்டு உணருங்கள்.

சாந்திக்

இரு-நன்மையளிக்கும் மூலிகை சத்துள்ள முகப்பொலிவு பேக்.

நர்ஷுனு ட்ரேடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ், 46, பசுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017. போன்: 8254790.

சாந்திக் உங்கள் ஊரில் முன்னணி கடைகளில் கிடைக்கிறது. கிடைக்கும் இடம் சில: சென்னை: ஸ்பென்ஸர்ஸ்,
நீல்கிரீஸ், விடால், லக்ஷ்மி-வான்ட், புஷ்பா ஷாப், ஃபைவ்ஸ்டார், மஹாராஜா கிளைகள், ஆர். ஆர். ஸ்டோர்ஸ்,
ஸ்ரீராம் மெடிக்கல்ஸ், க்ருஷ்கோ, லாக்ஸ் & லாக்ஸ், க்ரோர்ஸ் & க்ரோர்ஸ், ட்ரினிட்டி, ஓவியம், சிந்தாமணி,
என்.என். சூப்பர், ஷராத், A to Z கோல்ட் சன் கோல்ட், மாலிக்ஸ்மித் ஸ்டாக்கிஸ் மெடிக்கல்ஸ். கோவை: லக்ஷ்மி
காம்ப்ளெக்ஸ், செல்வசிஸ், அன்னபூர்ணா டிபாட், நீல்கிரீஸ், ஸ்வாகத். சேலம்: ரம்யா ஷாப்பிங் ப்ளாசா, சாமுண்டி
காம்ப்ளெக்ஸ். திருச்சி: பிக்-இன்-பாக், செல்லா ஸ்டோர்ஸ். மதுரை: தனலக்ஷ்மி ஏஜென்ஸிஸ்,
133, வடக்கு ஆவணி மூல தெரு.

Anugrah 2050/95 Tam

இஞ்சி வாங்கி நிறைய மீந்துவிட்டது. என்ன செய்வது? பருப்புப் போட்டுச் செய்த தக்காளி ரசத்தில், இஞ்சியை நன்கு அலம்பி, தோல் சீவி, சிறிது நசுக்கி, போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, பின் பரிமாறினேன். என்ன புது ருசி! ஜீரண சக்திக்கும் நல்லது!

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்



நாளில் எடுத்துச் செல்வார்கள் எனப் பெரியவர்கள் சொல்வார்கள்.

சட்னியை அதிக நாட்கள் வைத்துக் கொள்ள அரைத்ததும் இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெயில் வாணலியில் நன்கு வதக்கி ஆறவைத்து பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும்.

- பி. என். விசாலாட்சி,
பம்பாய் - 49.

இரண்டாவது பரிசு ரூ. 200/-
அவசர சேவையும் திடீர் மோர்க் குழம்பும்

கீழே குறிப்பிடும் சேவை மாவையும், அதனுடன் கலக்கும் பொடியையும் முன்னதாகவே செய்து வைத்துவிட்டால் ஐந்தே நிமிடங்களில் டிபன் செய்து உங்கள் விருந்தினரை அசர வைத்துவிடலாம்.

சேவை மாவு :

அரை கிலோ பச்சரிசியைக் கழுவிக் களைந்து ஐந்து நிமிடங்கள் ஊற வைத்து, வடித்து நிழலில் அரைமணி நேரம் உலர்த்தி வைக்கவும். பின்னர் மிஷினில் நைஸாக அரைத்து, ஈரம் போக வறுத்து டப்பாவில் போட்டு மூடி வைத்துக் கொள்ளவும்.

சேவையுடன் சேர்க்கும் பொடிக்குத் தேவையானவை :

நிலக்கடலை - 50 கிராம்,
எள் - அரைக் கரண்டி,
மிளகாய் வற்றல் - 7.

மேற்கூறியவற்றை வெறும் வாணலியில் வறுத்து உப்பு சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இதையும் டப்பாவில் அல்லது பாட்டிலில் போட்டு மூடி வைக்கவும்.

சேவை செய்முறை :

சேவை மாவில் சிறிது உப்பு, வெந்நீர் சேர்த்துப் பிசைந்து ஓமப்பொடி அச்சிலிட்டு இட்லித் தட்டில் அல்லது இடியாப்பத் தட்டில் பிழிந்து ஆவியில் வேக வைக்கவும். ஆறியதும் கடலைப் பொடியைக் கலந்து விடவும். இதற்கு அதிகம் போனால் ஐந்திலிருந்து பத்து நிமிடங்கள்தான் ஆகும். இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள திடீர் மோர்க் குழம்பு ஏற்றது.

திடீர் மோர்க் குழம்பு :

அரை லிட்டர் தயிரை தண்ணீர் அதிகம் விடாமல் கெட்டியாகக் கடைந்து கொள்ளவும். அதில் இரண்டு ஸ்பூன் கடலை மாவு, நீளமாகக் கீறிய ஐந்து பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்துக் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து நுரை கட்டியதும் இறக்கவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும். இதை சேவை வேகும்போதே செய்து முடித்துவிடலாம். ஆக பத்து நிமிடங்களுக்குள் சுவையான புதுமையான டிபன் ரெடி.

- சித்ரா, ஹைதராபாத்.

மூன்றாவது பரிசு ரூ. 100/-
ரஸ அவல்

தேவையான பொருட்கள் :

ரஸம் அல்லது சாம்பார் - தெளிவாக ஒரு கிண்ணம்,
கெட்டி அவல் - 2 கிண்ணம்,
தேங்காய்த் துருவல் - சிறிது,
தாளிக்க - எண்ணெய், உளுத்தம்பருப்பு, கடுகு, கறிவேப்பிலை,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

அவலை நீர்விட்டுக் களைந்து, பிழிந்து ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். தெளிவாக எடுத்து வைத்துள்ள சாம்பார் அல்லது ரசத்தை அதில் சேர்த்துக் கலக்கவும். அதிலேயே உப்பு இருப்பதால் சிறிது குறைவாக உப்பு சேர்க்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு உளுத்தம்பருப்பு, கடுகு தாளிதம் செய்து அவலைப் போட்டு ஒருமுறை கிளறி இறக்கவும். சிறிது பெருங்காயமும் சேர்க்கவும். இறக்கி வைத்துத் தேங்காய்த் துருவல் சேர்க்கவும்.



பச்சை மிளகாய் வடாத்திற்கோ, மற்றதிற்கோ அரைக்கும் பொழுது சற்று பிளந்துவிட்டு அரைத்தால் உடனே மசியும்.
- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்

காலை அவசரத்தில் சாம்பார் அல்லது ரசம் தயாராகாவிடினும், அதற்காகக் கரைத்து வைத்துள்ள புளி கரைசலில் பொடி சேர்த்து அதில் அவலைப் போட்டுக் கிளறினாலே போதும். மாலையில் அவசரமாகச் செய்ய வேண்டுமானால் காலையில் செய்த சாம்பார் அல்லது ரசத்தைத் தெளிவாக எடுத்துச் செய்யவும். அவல் அதில் ஊற வேண்டிய அவசியம் கூட இல்லை. பத்து நிமிடங்களில் தயாரித்துவிடலாம்.

- சாந்தா ராமசாமி,
சென்னை - 16.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-
அவசர போண்டா

தேவையான பொருட்கள் :

தோசை மாவு - 2 கப்,
கோதுமை மாவு - 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் - 4-5,
இஞ்சி - சிறு துண்டு,
சீரகம் - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிதளவு,
எண்ணெய் - வறுப்பதற்கு.

செய்முறை :

தோசை மாவு, கோதுமை மாவு, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, சீரகம், உப்பு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி ஆகியவற்றை போண்டா மாவு போலக் கலந்து கொள்ளவும். சிறுசிறு போண்டாவாகப் பொரித்தெடுக்கவும். தேங்காய்ச் சட்னி அல்லது தக்காளி சாஸுடன் சூடாகப் பரிமாறவும். திடீர் விருந்தாளிக்கு ஏற்ற 'மாலை' நேர டிபன்.

- ஆனந்தி ஸ்ரீதர்,
சென்னை - 23.

ஆறுதல் பரிசு . 50/-
விட்டமினைஸ்டு கட்லெட்

தேவையான பொருட்கள் :

வடித்த சாதம் - 2 கப்,
அரிசி மாவு - 1 கப்,
வெள்ளை ரவை - 1 கப்,
ராகி (அ) கோதுமை மாவு - 1 கப்,
மிளகு, சீரகம் பாதியாகப் பொடித்தது - 2 ஸ்பூன்,
துருவிய கேரட் - 1 கப்,
நறுக்கிய வெங்காயம் - ½ கப்,
நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழை - ½ கப்,
தயிர் - புளித்த தயிரானால் - ¼ கப்,
புளிக்காததானால் - ½ கப்,
(தயிர் இல்லை என்றால் எலுமிச்சம்பழம் - 2 பழம்)
தேவையான உப்பு.
சமையல் எண்ணெய் - 100 கிராம்.

செய்முறை :

சாதத்தை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் இட்டு மசிக்கவும். ('பொல பொல' சாதமாக இருந்தால் மிக்ஸியில் ஒரு செகண்ட் ஓடவிட்டு மசிக்கலாம்.) மேற்கூறிய எல்லா சாமான்களையும் மசித்த சாதத்துடன் கலந்து பிசைந்து அடை மாவு பதத்தில் வைக்கவும்.

தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்து காய்ந்ததும் பிசைந்த மாவில் கையளவு எடுத்து அடை மாதிரி தட்டவும். சிறிது எண்ணெய் விட்டு ஒரு பக்கம் வெந்தபின், திருப்பிப் போட்டு எண்ணெய் விட்டுச் சுடவும். பொன்னிறம் வந்ததும் எடுத்து ஏதாவதொரு சட்னியுடனோ, வெறும் மிளகாய்ப் பொடி (இட்லிக்குத் தொட்டுக் கொள்வது) யுடனோ பரிமாறுங்கள்.

அடையைக் கொஞ்சம் சிறிய சைஸில் தட்டினால், ஒரே நேரத்தில் மூன்று விட்டமினைஸ்டு கட்லெட் சுட்டு எடுக்கலாம். மேற்குறிப்பிட்ட அளவில் சுமார் 40 கட்லெட்டுகள் செய்யலாம்.

- மைதிலி ஸ்ரீனிவாஸ், கோயமுத்தூர் - 1.

வைரம் கனிவு தரும்!

ஒவ்வொரு கல்லுக்கும் ஒவ்வொரு சிறப்பு உண்டு. ஜாதகம் அறியாமலும் கல்லை அணிந்து கொள்வதால்– ஒரு சமயம் கல் வாழ்வின் உயர்ந்த நிலைக்கும் தூக்கி விடலாம். தாழ்த்தியும் விடலாம்.

பொதுவாக நவரத்தினக் கற்கள் ஒவ்வொன்றில் உள்ள சிறப்பம்சங்களையும் இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன் என்றார் ஜெய்ப்பூர் ஜெம்ஸ் இன் ஜுவல் உரிமையாளர் எம். மேந்தா.

ரூபி: செயலாக்கம் கொடுக்கும். திட நம்பிக்கை தரும். எடுக்கும் காரியம் சாதனை பெறும். புகழ்



வரும். கௌரவம் கிடைக்கும். நேர்மை, மேன்மை இராஜ விசுவாசம் சேரும். அகந்தை, இறுமாப்பு இவைகள் அகலும். தைரியமும் அதிர்ஷ்டமும் ஏற்படும்.

முத்து: வீணான எண்ணங்கள் ஒழிந்து கற்பனா சக்தி ஏற்படும். கற்பனையை செயல் வடிவம் ஆக்க முடியும். நல்ல பயணம் உண்டாகும். இரக்க சிந்தனை உண்டாகும். செலவு செய்யும் சிந்தனை பெறும். எந்த விஷயத்திலேயும் திடமான, திட்டமிட்ட முடிவு ஏற்படும்.

பவளம்: எதையும் வெளிப்படையாக பேச வைக்கும். மற்றவர்களை வழி நடத்த உதவும். வெளி வாழ்க்கை சிறப்பானதாக இருக்கும். விளையாட்டு, இராணுவம் போன்றவற்றில் வாய்ப்புகள் கிட்டும். அநாகரீகமான, கொடூரமான அழிக்கக் கூடிய, சிந்தனைகளை ஒழித்துப் பொறுமையோடு, நேர்மை நம்பிக்கையோடு, விவேகமான, நம்பகமான பெயரைப் பெற்றுத் தரும்.

மரகதப்பச்சை: முன் யோசனையோடு நடக்க முடியும். எதையும் எளிதில் சிந்தித்து திறமையாக பேசி அழகாக வெளிப்படுத்தத் தெரிந்த பேச்சாளராக மாறுவர். வியாபாரத்திற்கு ஏற்ற கல். வியாபாரத்துக்கான தந்திரமான சாதுர்யம் கிடைக்கும்.

கனகபுஷ்பராகம்: யாருக்கும் நல்ல சினேகிதராவார்கள். தாரள மனம் இருக்கும். எதையும் உயர்வான நோக்கத்தோடு பார்க்க இயலும். பெரும்பாலோர் இவர்களோடு ஒத்துழைப்பார்கள். மிகவும் வெளிப்படையாகவும் நேர்மையாகவும் பழக முடியும். மற்றவர்களுக்காக இரக்கமும்-சிரத்தையும் கொண்டு செயல்பட வைக்கும்.

வைரம்: கனிவு தரும். எதிலும் இணங்கிப் போவார்கள். மகிழ்ச்சியோடு, வசதியும் வசீகரமும் வரும். எதிலும் எச்சரிக்கை ஏற்படும். சோம்பேறித்தனம் அகலும். எல்லாரிடமும் சிநேகிதமாக பழக முடியும். ஆடம்பர நாட்டம் அதிகம் ஏற்படும்.

நீலம்: பாண்டித்யம் விஞ்ஞான ரீதியான விஷயங்களில் ஞானம் ஏற்படும். எதிலும் மிகுந்த அக்கறையுடன் செயல்பட வைக்கும். காரிய சிரமம், அமைதியான அதிபுத்திசாலித்தனம் தெரியும்.

— மலர்விழி

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

● Educated employed Girl for Thenkalai Iyengar Boy Kousika Makam Technician Private Firm, Madras, 32, Rs. 2500/- 165 cms. Reply with horoscope. Subsect no bar. Brahmin Girl of mixed parentage also acceptable. Box No. 11817

● Wanted widow, Lady Divorcee around 39 with issues (educated) one, two Boys or with one Boy one Girl for Rich Hindu Business man. Horoscope most essential. Box No. 11887

● Vanniar, 30, fair, goodlooking, Engineer Bombay settled with own Business, clean habits seeks Graduate, fair, good looking Girl upto 26 from good family background reply with details. Box No. 11924

● ஐயர், வாத்திமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், மத்திய அரசு நிறுவனம், வயது 35, 170 செ.மீ உயரம், சம்பளம் ரூ. 5500/- சொந்த வீடு உள்ள விவாகரத்து பெற்ற மணமகனுக்கு, குடும்பப் பாங்கான, அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11925

● Bangalore based, Viswakarma, Salagarishi Gothram, Makam (2), DEE, age 29, fair, employed in Tata Electronics, Rs. 4000/- p.m. Father Retired IAF Officer. Seek +2, Graduate Girl from cultured middle class family. Reply to Box No. 11926

● Handsome, Telugu Yadhava B.Sc — Computer Science, 24, 169 cms, Rs. 12,000/- doing Business seeks suitable good looking Graduate Bride from respectable family. Box No. 11927

● Brahacharanam, Agasthya Thiruvonam Iyer Boy, 30, 165 cms, B.A., General Insurance seeks State, Central, Insurance employed Girls transferable to Coimbatore. Send details to Box No. 11928

● Suitable match for highly qualified Computer Engineer employed in USA, Iyer, Chitthirai, Koundinya, very fair, 176 cms, good looking, B.E., M.Sc. (1 year M.Sc also considered) with good family background. Apply with horoscope. Subsect no bar. Box No. 11929

● ஐயர், 39, பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், பெங்களூரில் தனியார் நிறுவனம், ரூ. 2000/- கல்யாணமாகி ஆறு மாதத்தில் (பெண் மனநிலை சரியில்லாததால்) பிரிந்து விட்ட மணமகனுக்கு பெண் தேவை! சொத்து எதுவும் கிடையாது! ஏழைப் பெண்கள், விதவைகள் விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதகம் தேவையில்லை. எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் சிக்கனத் திருமணம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண்: 11930

● யாதவர், சைவம், வயது 40, உயரம் 163 செ.மீ., சம்பளம் ரூ. 4000/-, நல்ல நிறம், பட்டதாரி, தாரமிழந்தவர் குழந்தையில்லை. சென்னையில் பிரபல கம்பெனியில் வேலை, சொத்துள்ளவர். கெட்ட பழக்கமில்லை. இவருக்கு மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 11931

● Alliance invited for Vadakalai Iyengar Groom bachelor, Srivatsa, Sadhayam, B.Com., 41, 170 cms, Rs. 4,200/- Public Sector in Tamil Nadu. Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 11932

● Vadamal Bharadwaja Chitthirai, 32, 172 cms, Rs. 3600, Steno in Central Govt. Delhi seeks suitable alliance from Brahmin Graduate Girls in Central Govt., Insurance, Bank. Reply to Box No. 11933

● கன்னட மாத்வா, கௌசிக கோத்திரம், டெல்லி அரசாங்க விஞ்ஞானி, எம்.எஸ்ஸி., எம்.பில், 5 அடி 10 அங்குலம், 30 வயதான வருக்குச் சுமார் 25 வயதில் குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 11934

● ஐயர்,வாதூலம், பூரட்டாதி, 39, 180 செ.மீ., (பி.காம்), ரூ. 3000/- சேல்ஸ் ஆபீஸர், தனியார், சட்டப்படி விவாகரத்தான மணமகனுக்கு (குழந்தையில்லை) திருச்சியில் வேலையில் இருக்கும் (அ) மாற்றல் கிடைக்கக் கூடிய (அரசு, வங்கி) குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. இளம் விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 11935

● Alliance invited from good looking, educated, tall Girl from decent family for Vadhoola, Rohini, Post Graduate, Tamil Iyer, 29/170 cms, well to do, working as Area Manager in Multi-Natalonal Company. Box No. 11936

● Alliance invited for Tamil Brahacharanam Kousikam Utthiram Iyer, 25, 5'.6", currently doing M.S. (Surgery) in Gujarat from parents of Girl M.B.B.S. or allied subject with fluency in North Indian languages. Reply with horoscope to Box No. 11937

● For Kasyapa, Brahmin, Lecturer, Mech. Engg. Govt. Moolam, 35, 159 cms, Rs. 6000/- unencumbered Divorcee prefers Keralite Girls of good family. Reply with horoscope. Subsect no bar. Box No. 11938

● Vadamal, Bharadwajam, Punarpoosam, Graduate, 29, 6 feet, Rs. 4,000/- Medical Representative seeks fair, Vellore based employed Girl or transferable job other places. Modern views simple marriage without formalities. Subsect no bar. Box No. 11939

● Tamil Brahmin divorcee above 40 years, Rs. 10,000 lonely cheated and orphaned in life seeks direct correspondence from honest sincere committed contended independent selfdecisive women, widows, infertile who seek and reciprocate immense love, affection, understanding, sense of belonging and warmth of companionship. Family poverty, martial status, caste etc no consideration. Box No. 11940

● ஐயர், வடமான், கௌசிகம், திருவோணம், பி.காம்., வயது 34, தனியார் துறையில் வேலை, வருமானம் ரூ. 3000/- நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படித்த வேலை பார்க்கும்/இல்லாத மணமகள் தேவை. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சகோதரன் அனுஷம், பி.காம்., வயது 30, சொந்த கம்ப்யூட்டர் கருவி வைத்து பிஸினஸ், வருமானம் ரூ. 3000/-. அதற்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11941

● Alliance invited from preferably non-working Girls for Vadakalai Iyengar Boy, 29, 5'.5'', B.Sc., Aayilyam, Vadhoola Gothram working in public Ltd. Co., salary Rs. 4000/- in Hosur. Box No. 11942

● வடமான், கௌண்டின்ய கோத்திரம், மகம், 43 வயது, பி.எஸ்ஸி., பாதுகாப்பான மத்திய அரசு டெபாசிட்டுகளிலிருந்து வட்டி வருமானம் மாதம் ரூ. 6,000/- சொந்த வியாபாரம் தொடங்கவிருக்கும், பொறுப்பும் கவலையுமற்ற வரனுக்கு, அழகான, ஆரோக்கியமான, சாந்தமான, கீழ்ப்படிதலுள்ள பெண் தேவை. கோவிலில் திருமணம், மற்ற ஜாதி பிராமணர்களும், ஏழைகளும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் :11943

● வெள்ளாளர் (அசைவம்) அட்வகேட், வயது 33, 180 செ.மீ. மணமகனுக்கு வங்கி, மத்திய, மாநில அரசு அல்லது ஆசிரியை பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் இதர விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11944

● Wanted alliance for a Boy employed in Export Company, Vadama Pourgutsa Gothram, Poosam, 36, 2300, 155 cms, Non-Graduate from employed Girls, respectable family. Apply to Box No. 11945

● ரெட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 34 வயது நிரம்பிய, சொந்தத் தொழில் செய்யும் பையனுக்கு +2 படித்த அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 11946

● அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம், பி.ஏ. வயது 32, உயரம் 5'.6'', சிவப்பு நிறம், சொந்த வியாபாரம், மாத வருமானம், ரூ. 6,000/- நல்ல வசதியான குடும்பத்தில் பிறந்த வரனுக்கு அழகான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11947

● வடமான், கர்க்க கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், 27 வயது, 167 செ.மீ., AMIE Junior Engineer, NLC Ltd. நெய்வேலியில் மாத ஊதியம் ரூ. 4000/- பெறும் வசதியுள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பையனுக்கு, வடமான் பிரிவில் பட்டப் படிப்புள்ள அழகான வேலையிலுள்ள இல்லாத பெண் ஜாதகம் வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண் : 11948

● Wanted employed Girl for Iyer Vadamal, Athreya, Punarpoosam, age 34, 5'.6'', working as a Sales Executive in a Private Concern Rs. 3500/-. Reply to Box No. 11949

● ஐயர், வடமான், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பரணி, 29, 157 செ.மீ., அம்பத்தூர் எஸ்டேட்டில் லிமிடெட் கம்பெனியில் அக்கௌண்ட் ஆபீசர் ரூ. 3,000/- பெறும் வரனுக்கு அதே உட்பிரிவைச் சேர்ந்த நல்ல குணமும் அழகும் கொண்ட பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11950

● தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், கர்க்க கோத்திரம், 32 வயது, தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை ரூ. 3,000/- p.m., +2 படித்த சொந்த வீடுள்ள, செவ்வாய் தோஷம் உள்ள மணமகனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 11951

● Alliance invited for youngish looking Iyer bachelor US Citizen, Computer professional M.A., M.S. (US) 41, 170 cms, Vadama Pouragutsa Gotra Visakam from pretty, tall, fair Girls with matching qualifications. Father retired class I officer. Elder Brother Senior IAS. No bars to other Brahmin Sects. Mutual acceptance by the Boy and Girl main consideration. Send full details to Box No. 11952

● Wanted suitable Bride from good family fair, educated, non-medical employable at U.K. 5' or less for Kongu Vellala Subsect Groom M.B.B.S., M. S. (Ortho) employed in U.K. caste no bar. Apply with horoscope. Box No. 11953

● ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், அனுஷம், விருச்சிக ராசி, உயரம், 6 அடியுள்ள ஷெட்யூல்ட் பாங்கில் கடைநிலை ஊழியராகப் பணிபுரியும் பி.காம்., பூர்த்தி செய்த குழந்தை இல்லாத தாயார் இல்லாத கல்யாணமாகி விவாகரத்தான 33 வயது பையனுக்கு அரசாங்க அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11955

● வாத்திமா, பாரத்வாஜ கோத்திரம், அஸ்வினி, 43, 10,000/-, சென்னை, தாரம் இழந்தவர். இரு குழந்தைகள், சொந்த வீடு மற்றும் வசதியான நபருக்குத் தகுந்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தமிழ் ஐயர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கலாம். விதவை, விவாகரத்தானவர் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண் : 11956

● தேவாங்க செட்டியார் (கன்னடம்) செவ்வேளர் குலம், வயது 31, புனா, பி.ஈ., புனர்பூசம் நட்சத்திரம் 4 ஆம் பாதம், தமிழ்நாடு மின்சார வாரியத்தில் (கோவை) எலக்ட்ரிகல் எஞ்சினியராகப் பணிபுரியும், மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த நன்கு படித்த வேலையில் உள்ள, இல்லாத அழகான மணமகள்

தேவை. பெட்டி எண்: 11957

● Wanted Non-Koundinya fair, smart, good looking Girls M.Sc./B.E./MBA around 22 for Vadama Iyer handsome MS Computer Science Engineer, Rohini, 26, 178 cms, employed USA H1 Visa. Reply with horoscope and biodata to Box No. 11958

● வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், விசாகம், 34, பி.எஸ்ஸி., 165 செ.மீ., ரூ. 3800/- மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு இதே இனத்தில் படித்த வேலையிலுள்ள அல்லது நல்ல குடும்ப மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 11959

● Alliance for Vadamal Kousika Iyer Boy Kerala Origin 31, 176 cms, B.Com., PGDMM, PGDBA Utthirattadhi decent family Coimbatore based Executive from parents of unemployed Graduate, PG, 25, fair, slim, good looking home loving Girls Contact Box No. 11961

● Brahacharanam, Bharadwajam, Bharani, B.A., 33 years, height 5'.9", Rs. 4,000/- p.m. settled business, running a registered firm. Employed Girls on transferable jobs preferred. Sub-sect no bar. Contact with horoscope and other details to Box No. 11962

● Alliance invited for Vadama, Visakam-fourth, Kousika, P.G. Nationalized Bank Clerk, 29, 163 cms, 4200/- from Railways, LIC, Bank, Central Govt. employed Graduate Girls with horoscope and details to Box No. 11964

● Professionally qualified Brahmin Bride for issueless divorcee, 32 years, Shadamarshana, Asst. Manager in NRI Co., Bombay, Box No. 11965

Alliance for Iyer Girl, Brahacharanam, Athreya, Punarpoosam, 22, M.Com., tall, working in a Pvt. Firm, Rs. 3,000/- from well settled Boys below 30 years. Contact with horoscope to Box No. 11966

● வாத்திமா, பாரத்வாஜ கோத்திரம், திருவோணம் நட்சத்திரம், 32 வயது, 5'.5", Diploma in Prodn. Engg. படித்து, T.N.E.B., சென்னையில் வேலையில் இருக்கும் பையனுக்கு பட்டதாரி, சென்னையில்/சென்னைக்கு மாற்றத்தக்க வேலையில் இருக்கும் அழகான குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. ஐயர் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 11967

● Sourashtra, 33, Rs. 3220/-, 165 cms Boy at Salem working in the State Govt. seeks suitable Sourashtra Govt./Bank employed Bride. Early marriage. Apply with details and horoscope to Box No. 12004

● வடமாள், ஆத்ரேய, சுத்த ஜாதக, பி.எஸ்ஸி., 28, 168 செ.மீ., ரூ. 8000/- விமானப்படை, ஹெலிகாப்டர், ப்ளைட் லெப்டினென்டுக்கு, அழகுள்ள, பட்டதாரி, குடும்பப்பாங்கான, தெய்வ பக்தியுள்ள, சங்கீதம் தெரிந்த, 25 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. தொலைபேசி: 011-5502698. பெட்டி எண்: 12021

● அகமுடையார் (தஞ்சாவூர்), டி.எம்.ஈ. 29, 5'.9",

ரூ. 3,500/- ரயில்வேயில் பணிபுரியும் வசதியான, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு வசதியான, அழகான, படித்த நல்ல குடும்பத்துப் பெண் தேவை. ஜாதகத் துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 12036

● திருநெல்வேலி தமிழ் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம், பி.எஸ்ஸி., 29, 175 செ.மீ., ரூ. 6000/- மல்டிநேஷனல் மெடிகல் ரெப்ரசன்டேடிவ் சென்னை வரனுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த வேலையில் உள்ள, இல்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். சி.எஸ். சுந்தரம், 16, நான்சி தெரு முதல் மாடி, புரசைவாக்கம், சென்னை - 600 007.

● Vadamal Iyer, Kousika, Moolam, 30, 180 cms, B.A., PGDSM, Course Coordinator, Rs. 5,000/- seeks good family, employed, computer knowledge, height 165 cms Girl. Reply to: K.R. Ramanathan, 26, 8th street, Tatabad, Coimbatore - 641 012. Tel : 436496.

● வடஆற்காடு ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், கேட்டை, வயது 28, உயரம் 5'.4", பி.காம் படித்த மத்திய அரசில் புதுவிசை செகந்திராபாத்தில் உள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி, வடஆற்காடு வடமாள் பெண் தேவை. முகவரி: V.S. Krishnamurthy, 8-1-327, Shivaji Nagar, Secunderabad - 500 003.

● சோழிய வேளாளர், 37, 165 செ.மீ., டி.ஈ.ஈ. 5700/- மிலிடரியில் பணிபுரியும் முதல் மனைவி விவாக ரத்து ஆன பையனுக்கு +2 அதற்குமேல் படித்த அழகான பெண் தேவை. அதே இனத்தில் பெண் ஜாதகத் துடன் தொடர்பு கொள்ள: ஆர். செல்வராசன், 40, பிரெஞ்சு ஆசிரியர் வீதி, காரைக்கால் - 609 602.

● தேசிய வங்கியில் ஆபீசராகப் பணிபுரியும் சைவ வேளாளர் பிரிவு அழகிய சிவந்த நிறமுடைய மணமகனுக்கு 32, 165 செ.மீ., ரூ. 7000/- அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வங்கி, மத்திய அரசில் பணிபுரியும் சிவந்த, அழகிய மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி: திருமதி. சந்திரா சௌரி ராஜன், 36/1, மூன்றாவது கிராஸ் தெரு, பாரதி நகர், கிராப்பட்டி, திருச்சி - 620 012.

● Wanted Tamil Iyer Graduate Girl, unemployed, for Bharadhwaja Brahacharanam Boy, Senior Engineer in famous firm, Indore B.E., 28, Rs. 6000/- and owning decent house at Indore. Subsects acceptable. Contact : Venkatasubramanian, 77-A, Silver Oaks Colony, Indore - 452 009.

● பிராமின் மாத்வா, கன்னடம், பாரத்வாஜம், வயது 36, டி.ம.ம. டெக்ஸ்டைல் கம்பெனி பம்பாய் வரனுக்கு, அதே சமூகத்திலிருந்து, படித்த வயது 32க்குள் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. என். பத்மநாபன், 76, அக்ரஹாரம், நடுத்தெரு, வத்திராயிருப்பு போஸ்ட், காமராஜர் மாவட்டம் - 626 132.

● திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, 29, 180 செ.மீ., பி.காம்., மாநில அரசில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, உயரம், சிவந்த நிறமும், நல்ல தோற்றமும் உள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி: என். இராமலிங்கம், 8/2, ரங்கராஜபுரம் 3வது தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015.

● அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூல பூரம், 30, 172 செ.மீ., ரூ.

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 100/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக் கூடிய டிமாண்ட் டிராப்டாக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். மணியார்டரோ, போஸ்டல் ஆர்டரோ ஏற்றுக் கொள்வதற்கில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்: C/O. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097' என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தபால் பெட்டி எண்ணிற்கு வரும் கடிதங்களை அதற்குரிய விலாசத்திற்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை அனுப்பி வைக்கப்படும். தபால் செலவிற்குத் தனிக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது. இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண்களுக்குப் பதில்கள் செப்டம்பர் 30-ஆம் தேதிக்குள் எங்களுக்கு வந்துசேர வேண்டும். திருமண தகவல் நிலையங்கள் அனுப்பி வைக்கும் தபால்களை எங்கள் அலுவலகம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

4000/- சம்பளத்தில் ரயில்வேயில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி தமிழ் ஐயர் பையனுக்கு, வேலையிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான தமிழ் ஐயர் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : R. Suriya-narayanan, D/10, Tirupati Darshan, Deendayal Cross Road, Thakurwadi, Dombivli (West), Maharashtra - 421 202.

● Alliance invited from parents of employed Girls Central Govt. Bank, LIC transferable job for Brahacharanam, Koundinya Poorattadhi, M.Com., employed in New India Assurance Co. Pune - 411 001, 5'.6", 29 years, Sub-sects acceptable. Reply with horoscope and family details to: N.V. Ramaswamy, Kalpataru Apt. No. 204, Erandawana, Pune - 411 004.

● Brahacharanam, Bharadhwajam, Thiruvathirai, Mars in 7th place, 32, 172 cms, B.Sc., Rs. 3,200/-, Steno, Southern Railway, Madurai, seeks Graduate Girl below 26 years. preferably employed. Reply with horoscope to: B. Meenakshi, P-34/3, Meenakshi Road, T.V.S. Nagar, Madurai-625 003.

● Smart Iyer Boy, 36, Vadamal, Bhardhwajam, Avittam, 5'.7" respectable family, responsible, senior executive, Rs. 8000 p.m., seeks employed, unemployed Graduate from good family, sub-sect no bar. Contact with horoscope : Mrs. Radha N., 7, Thirumoorthy Street, T.Nagar, Madras - 600 017.

● பையன் வடமாள், வயது 30, படிப்பு எம்.ஏ. தனியார் துறையில் வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 3000/-. சொந்தத் தொழில் உண்டு. அதில் வருமானம் ரூ. 1500/-. இந்தப் பையனுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. இளம் விதவையாக இருந்தாலும் சம்மதம். உடன் தொடர்பு கொள்ளவும். விலாசம் : S.N. Hariharamani, S/o. S.H. Natarajan, C-20, Telecom Quarters, G.N. Mills Post, Coimbatore - 29.

● தென்கலை, நைத்துருவகாசியப, பூசம், பூர்வீகம், திருச்சி, ஆசாரியன் மேலத்திரு மாளிகை திருவெள்ளறை, 31 வயது, 5'.4", பி.காம்., பிரினஸ் ரூ. 5000/-, படித்த, குடும்பப்பாங்கான ஐயங்கார் பெண் தேவை. பெண் வேலைக்குச் செல்வதில் ஆட்சேபணை இல்லை.

முகவரி : T. R. Sathyamurthy, Plot No. 66, Sri Venkatesa-perumal Nagar, Valasaravakkam, Madras - 600 087.

● வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், வயது 35, உயரம் 180 செ.மீ., மாத வருமானம் ரூ. 1,000/-, கல்வி +2, அதே இனத்தில் மணமகள் தேவை. மணமகள் 25 வயதிலிருந்து 30 வயதிற்குள் இருத்தல் வேண்டும். மணமகனுக்கு சொந்த வீடு உள்ளது. விவரங்களுக்கு : டி.பி. சுப்பிரமணியன், 24, உலகப்ப மேஸ்திரி தெரு, சிந்தாதிரிப் பேட்டை, சென்னை - 600 002.

● சௌராஷ்டிரா வயது 29, பி.காம்., மாத வருமானம் ரூ. 5,000/-, உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், சவண கோத்திரம், அரசு வங்கியில் (யூனியன் பேங்க் ஆப் இந்தியா) கிளார்க்-கம்-காஷியராகப் பணிபுரிபவருக்கு அதே இனத்திலிருந்து அரசு வங்கி, எல்.ஐ.சி., அரசு உத்தியோகத்தில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். முகவரி : R. Ganesh, Flat 207-D, Block-6, Neyveli - 607 803.

● ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, மூலம், 27 வயது, 170 செ.மீ., E.B.யில் ஆபரேடர், பெண் ஜாதகம் விவரம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : R.Ramakrishnan, Sivan Koil Street, கந்தர்வகோட்டை, புதுக்கோட்டை மாவட்டம்.

● Vadamal (Suklayajur) Bharadhwaja, Punarpoosam 30, M.A., 172 cms, Rs. 10,000/- pm., Professional Photographer, (own photo studio) seeks good looking, Graduate, unemployed Girl, below 25, with biodata, horoscope. Contact: T.K. Parvatham, 98, Crawford, Trichy - 620 012. Ph: 462272.

● செங்குந்தர் எம்.பில், 33, 165 செ.மீ., தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள வசதியுடைய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு, படித்த பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்க : 'சிவனடியான்', 1/48-பி, ஏழுமலை கவுண்டர் நகர், அழகாபுரம் (அஞ்சல்) சேலம் - 636 004.

● Bride for Vadama Bharadwaja Utthiradam, Palghat Iyer Graduate Boy, 27, 168 cms, Rs. 5,000/- Multinational Company, Posting in Tamilnadu. Subsect, Tamil Iyer no bar. Reply with horoscope & family details to: K.G. Hariharan, 34, Madhavan Salai, K.K. Nagar, Trichy - 620 021.

● வடமாள் ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மூலம் உத்

பாதம், வயது 35, பி.ஈ. (மெகானிகல்) மாதச் சம்பளம் ரூ. 4000/- தனியார் பொறியியல் கல்லூரியில் ஆசிரியர். சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு வேலைக்குப் போகும் தகுதியுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள. B. Madhavan, No. 11, Second Trust Main Road, (II Floor), Mandavelipakkam, Madras - 600 028.

● வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், மூலம் நட்சத்திரம், 5'.9'', 28 வயது, எல்.ஐ.சியில் அசிஸ்டெண்ட்டாக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பாங்க், எல்.ஐ.சி. (அ) மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மாற்றல் வசதியுள்ள நல்ல அழகும் குணமும் உள்ள பெண் தேவை. வடஆற்காடு மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவராய் இருப்பின் நலம். C.N. Balasubramaniam, 28-829-A, Kanniah Naidu Colony, Chittoor - 517 001. A.P.

● Wanted fair, good looking Iyengar Girl, Decent family Doctor, Engineer studying, completed below 22 for Vadakalai Hastham fair handsome Athreya Boy, 24, 182 cms, BE, MS employed USA H1 Visa. Reply with horoscope and details to Rajagopal, 879, 1st Stage, Indira Nagar, Bangalore - 560 038.

● Hindu Nadar, B.Com., PGDCA 26, 163 cms, Bank employed at Karur seeks Bank, LIC, Insurance, Govt. employed Nadar Girl. Contact with horoscope Arulnidhi M.S. Ganesan, Canara Bank, Gobichettipalayam - 638 476.

● மாதவா, வயது 29, பி.காம்., சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தரப் பணிபுரியும் வரனுக்கு, சென்னையில் பணிபுரியும் பட்டதாரிப் பெண், வயது 26க்குள் தேவை. (பிள்ளை, முதலியார், நாயக்கர் சம்மதம்) முகவரி : L. Chinniah, 610, 1st E cross , Renuka Nilaza, Mathikere, Bangalore - 560 054.

● Alliance from Tamil Iyer families Girls upto 32, Graduate employed Bombay based or transferable for Executive Private Sector, B.Sc., 38, 165 cms, Rs. 6000/- Athreya Thiruvadirai. Contact phone (022) 5131274. Reply with horoscope to : "Shri Lal Ashish", 34/12, Garodianagar, Ghatkopar (East) Bombay - 400 077.

● Alliance from Sathyamangalam Brahacharanam. Decent family good looking educated Girl below 22 for Bharadwaja Poosam Boy, 25, 170 cms, DME, own Industry. Contact : Mani, 1, Regupathy Layout, First Street, Saibaba Mission Post, Coimbatore - 641 011.

● ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, திருவாதிரை, 28, 5'.6'', பி.காம்., ரூ. 3200/- கோவையில் மத்திய அரசு (Govt. of India Undertaking) பணியில் ஸ்டெனோ கிராபராகப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு கோவைக்கு மாற்றல் பெறக் கூடிய வேலை பார்க்கும் லட்சணமான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி: Y. Raman, Plot No. D-1, 27th Cross Street, Maharaja Nagar, Tirunelveli - 627 011.

● Wanted a suitable alliance for a Boy 35, 5'.4'' B.A., Rs. 4000/- Haritha, Pooram, Vathima employed at Public Sector undertaking at New Delhi as Senior Assistant. Girl must be Graduate, employed, unemployed prefer to settle at Delhi. Contact with horoscope to : N. Vaidyanathan, A-5/133, B. Pachimvihar, New Delhi - 110 063.

● Wanted educated, beautiful Bride for Kousika Vadamal Brahmin Boy, 25, MBA, having own Business (Gas Agencies) Contact with Date of Birth, time, place and all particulars to : T.S. Ramasamy, 277, Annasalai, Teynampet, Madras - 18.

● கம்ம நாயுடு, 35 வயது, சுமார் 50 லட்சம் சொத்துள்ள சொந்த ரைஸ்மில் வைத்திருக்கும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. பிறந்த தேதி, நேரம், ஊர் ஆகிய விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். T.S. ராமசாமி, 277, அண்ணாசாலை, (வானவில் அருகில்), தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 18.

● கௌண்டின்யம், பிரஹசரணம், மிருகசீரிஷம், S.S.L.C., 37, 5'.6'', சம்பளம் ரூ. 2700/- (திண்டுக்கல்) ரயில்வேயில் Class IV ஆகப் பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. பெற்றோர்கள் இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : R. Sivaramakrishnan, 99, LIC Colony III Street, Meenambalpuram, Madurai - 625 002.

● B.E., Rs. 9000/- Good natured wealthy Boy 5'.8'', Saliar Weaver not lived divorcee seeks alliance from least +2, beautiful, pious Girls 30 - 35. Prefers Brahmin, Saiva Pillai, Mudaliar or of intercaste. No dowry. Simply early marriage. Contact : G. Sathuragiri, 34/5, Middle Street, Chatrapatti - 626 102. Kamaraj District.

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், வயது 33, பூராடம், பி.காம்., ரூ. 3,000/- சென்னை தனியார் துறையில் கணக்காளராகப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, சென்னைக்கு மாற்றத்தக்க அல்லது சென்னையிலேயே பணிபுரியும் நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. முகவரி : கே.வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 5/16, திருச்செங்கோடு ரோடு, டி.வி.எஸ். வாரி ஆபீஸ் அருகில், பள்ளிபாளையம் அஞ்சல், ஈரோடு - 638 008.

● Alliance invited from attractive graduate Brides preferably Medical Graduates for MBBS Reddy Boy, 166 cms, 29, employed in CMC, Vellore. Contact: Prabhakar, 6, ALC Grounds Bharathi Road, Cuddalore - 607 001. Tamil Nadu.

● Alliance invited from Non-Gouthama Tamil Iyer BE/ME/MCA Girls for Iyer Boy, 32, B.E. Computer Consultant USA, Green Card Holder. Contact : R. Rajendran, 20/1, Ponnan Street, Puduppalayam, Cuddalore-607 001.

● Vadama Srivatsa Hastham, 28, 160 cms, Matric. Marketing Manager, Singapore required, Bride, good looking, Graduate, domestically well trained, No dowry, decent marriage. Santha Kalyanasundaram, Flat 11, Panchavadi - 84, Rajendra Prasad Road, Nehru Nagar, Chrompet, Madras - 600 044.

● ஆத்ரேயர், பிரஹசரணம், பூரட்டாதி, சென்னையில் மத்திய அரசுப் பணி, 31, 165 செ.மீ., ரூ. 3500/- வர னுக்கு சென்னையில் நல்ல பணியிலிருக்கும் 25 வய துக்குள் மணமகள் தேவை. பி.எம். வைத்தியநாதன், எண் 6(10), வெங்கடேஸ்வரா நகர், வளசரவாக்கம், சென்னை - 600 087.

மணமகன் தேவை

● Alliance for Girl Sankiriti Kettai, 25, 165 cms, Graduate, typewriting and Shorthand Higher employed. Horoscope optional. Keralites preferred. Box No. 21802

● Alliance invited for Vadakalai Iyengar, Kousika Gothram, fair, complexion, Pooradam Girl, plus two, Lower Grade in Music passed, from settled Grooms aged not more than 26 years. Write with horoscope to Box No. 21863

● Medico Girl, 25 years, M.B.B.S., 165 cms, fair, South Indian Brahmin invites alliance from Brahmin Medico (Tamil, Karnataka, Andhra, Keralite) with M.D., D.M., or M.S., M.Ch. qualifications. Decent early marriage preferred. Box No. 21865

● Alliance invited for Girl, M.Sc., B.Ed., Punartham, 26, 5 feet, working as Teacher in reputed School at Indore, M.P. Write with horoscope to Box No. 21866

● Wanted Chartered Accountant, Engineer, equivalent well placed Groom below 30 for Athreya Vadama Girl Purattadhi, 24, 163 cms, convent educated Post Graduate employed Girl talented in Arts, Crafts, Music. Box No. 21867

● கள்ளர், செவ்வாய் தோஷம், பி.ஏ., 24, 150 செ.மீ., மாநிற மணமகளுக்கு சொந்தத் தொழில் அல்லது வேலையிலுள்ள முக்குலத்தோர் இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 21868

● ஐயர்,, வாத்திமார், கௌண்டின்ய கோத்திரம், திருவோணம், வயது 31, அழகான, குடும்பப்பாங்கான படித்த வேலைக்குப் போகாத பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள படித்த பையன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தாரமிழந்தவர் பரவாயில்லை. எளிய திருமணம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 21869

● Alliance invited for Hebbar Iyengar, Shadamarshana, 40, fair complexioned, 5'.4" tall, Graduate employed Girl. Box No. 21870

● Alliance invited for Iyer, spinster, Vadama, Koundinya, Anusham, 37, 160 cms, PUC, convent educated, fair, beautiful, youngish, affluent family seeks well qualified & well employed Iyer bachelors below mid-forties only. Send details to Box No. 21871

● Alliance for Vadamal, Anusham, Bharadhwaja, slim, fair Girl, B.Com., Hindi Pandit, Type writing, Shorthand, 24, 5.2 feet. Wanted Boys from Govt/Reputed Concerns. Box No. 21872

● Sozhia Vellalar, Karthigai, B.Sc., P.G. Diploma Girl, slim, fair, only daughter, 27, 5 feet. Decent family. Alliance wanted from Engineers, Bank, Company Executives, Decent Boy. Good family background. Please send full details to Box No. 21873

● Wanted alliance for Iyengar Girl innocent Divorcee, 29, B.Sc., Rs. 2200/- fair, 154 cms, Pooradam, Sandilya Gothram from broadminded Iyengar, Iyer Boys from Madras. Divorcees, widowers without encumbrance. Box No. 21874

● சௌராஷ்டிரா பெண், வயது 25, 150 செ.மீ., மிருகசீரிடம் நட்சத்திரம், பன்னிரண்டாம் வகுப்பு, தனியார் நிறுவனத்தில் (மாற்றல் இல்லாத) வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்து, வேலை, வியாபாரம் பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாத கத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 21876

● இந்து, முத்துராஜா, வயது 30, வரதட்சணைக் கொடு மையால் விவாகரத்து பெற்ற குழந்தை இல்லாத குடும்பப் பொறுப்பு மிக்க பெண்ணிற்கு முத்துராஜா மணமகன் தேவை. தக்க சீர்வரிசை செய்யப்படும். பெட்டி எண்: 21878

● ஐயர், *பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சித்திரை, 24 வயது, பி.காம்., உயரம் 154 செ.மீ., ரூ. 2,200/-, மத்திய அரசு வேலையில் இருக்கும் பெண் ணிற்கு நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 21879

● சௌராஷ்டிரா குலம், பி.காம்., 156 செ.மீ., பூர் வீகம் சென்னை, பாரத்வாஜ கோத்திரம், மிருகசீரிட நட்சத்திரம், படித்து அரசு (அ) தனியார் நிறுவனம் களில் வேலை புரியும் சௌராஷ்டிரா வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 21880

● Marathi, Smartha, Desistha, Athreya, Revathi, Graduate employed Public Sector, Rs. 4,000/- p.m., 26 years, 5'.1" seeks Technical Graduate well placed Brahmin youth. Reply to Box No. 21881

● கௌசிக கோத்திரம், ஐயர், வடமாள், ஆயில்யம் நட்சத்திரம், உயரம் 5'.2", சிவந்த நிறம், நடுத்தர வகுப் பைச் சேர்ந்தவர்கள். 8வது வகுப்புவரை படித்த குடும் பப்பாங்கான, லக்ஷணமுள்ள, 24 வயது பெண்ணிற்கு, நடுத்தர வகுப்பைச் சேர்ந்த நிரந்தர வேலையில் உள்ள ஐயர் மணமகன் தேவை. எளிமையான திருமணம். குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 21882

● Tamilian Roman Catholic Girl 26, 5'.3", B.A., Typing & Shorthand, Convent Educated, fair, good looking, homely from well settled and qualified Boy. Box No. 21883

● Gavara Naidu Girl 24/153 cms, Rs. 2500/- medium fair, B.E., Computer Science and Engineering working in a Private Concern. Professionally qualified persons preferred. Subsect acceptable. Box No. 21884

• தஞ்சை வடமாள், கௌண்டின்யம், 8வது வரை படித்த, வேலையில் இல்லாத வீட்டு வேலைகளைத் திறம்பட செய்யும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு இரக்க குணம் கொண்ட தகுந்த வரன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். நட்சத்திரம் பரணி, சிறு பிராயத்தில் ஆபரேஷன் செய்த வடு வயிற்றின் மேல் பாகத்தில் காணப்படும். பெட்டி எண் : 21885

• Alliance invited from well placed Ayira (1000) Vyasa Beri Chettiar Graduate Boys in India, Abroad for Girl, 23, B.Com., 5'.1''. Send horoscope and Biodata to Box No. 21886

• Brahacharanam, Koundinyam, Tamil Iyer, Pooratadhi, 28, 156 cms, Rs. 6000/- good looking, Ph.D. Lecturer in Medical College, seeks alliance from highly qualified and well placed boys. Sub-sects acceptable. Send horoscope and particulars to Box No. 21887

• துளுவ வெள்ளாள முதலியார், வயது 30, பி.காம்., 155 செ.மீ., ரூ. 3500/- பூராடம் மாநில அரசு பணி, கோவை மாவட்டம் மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த படித்த மணமகன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21889

• Wanted qualified well settled Iyengar Groom below 37 years for Vadakalai Bharadwajam, Mirugaseersham Girl, 32, M.A.B.Ed., Teacher, Delhi, salary Rs. 3200/-. Reply with horoscope to Box No. 21890

• ரோமன், கத்தோலிக்கப் பிள்ளை, வயது 29, 5'.6'', எஸ்.எஸ்.எல்.சி., டெக்ஸ்டைல், எம்பிராய்டரி டிப்ளமோ முடித்து, கான்வென்டில் தையல் டீச்சராக வேலை செய்யும், மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, அரசு, தனியார், சொந்தத் தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. (S.C., S.T.) தவிர. பெட்டி எண் : 21891

• சௌராஷ்டிரா, மார்க்கண்டேய கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம், B.E., 25, மத்திய அரசு பணி, ரூ. 2500/-, 5'.2'' உயரமுடைய பெண்ணுக்கு B.E., PG, Graduate, என்ஜினீயர், வங்கி, இன்சூரன்ஸ், லெக்சரர் வேலை பார்க்கும் அதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21892

• ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம், வயது 34, சிவந்த நிறம், விதவை - குழந்தை இல்லை. பி.யு.சி., அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, சுமார் 41க்கு உட்பட்ட நிரந்தர வேலையிலுள்ள, மனைவியை இழந்தவர், ஆனால் குழந்தையில்லாதவர், விவாகரத்தானவர் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பரந்த மனப் பான்மை முக்கியம். பெட்டி எண் : 21893

• Alliance invited from well educated/settled, below 42 years, for a Tamil Iyer, 36 years, B.Com., PGDBA, employed, blameless divorcee within 6 months of marriage having daughter. Widowers/divorcees with/without encumbrance acceptable. Apply to Box No. 21894

• For a young, dynamic, B.Sc., Non-employed, 22 years Girl, Tamil Iyer, Bharadwaja Gothram, Brahacharanam, Sadhayam, good employed, below 28, and from same caste may please apply to Box No. 21896

• தமிழ் ஆயிர வைசிய செட்டியார் கழுக்குடி மகரிஷி, ரேவதி, 29, 5', பி.காம்., மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு, நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21897

• தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமாள், கன்வ கோத்திரம், மக நட்சத்திரம், 22 வயது, பி.ஏ. படிக்கும் லட்சணமான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, தமிழகத்திலோ, அல்லது வெளி மாநிலத்திலோ நல்ல தனியார் நிறுவனம், இன்ஷூரன்ஸ், வங்கி, அரசுப் பணி, பிலிணையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21898

• 32, கிறிஸ்துவ வெள்ளாளப் பிள்ளை, பி.காம் படித்த, 5'.25'', கைத்தொழில் மூலம் (ஜெராக்ஸ்) ரூ. 3,000/- பெறும் அழகான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் அரசாங்க, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. 35 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21899

• Vadamal, Haritha, Anusham, 28, 165 cms, B.Sc., PGDCAS, employed as Senior Software Executive at Pune. Parents of Professionally qualified & well employed Boy from Pune, Bombay, Bangalore, U.S. Contact with horoscope. Box No. 21900

• Hindu Sozhia Vellala Girl, M.A., 25 years, 5'.5'', Punarpoosam, good looking requires suitable match from the same caste. Professionals preferred. Father Staff Officer in Reserve Bank of India. Apply with biodata and horoscope. Box No. 21902

• இந்து குலாலர், 25, பி.ஏ., ரூ. 2500/-, செவ்வாய் தோஷமுள்ள அரசுப் பணியில் உள்ள பெண்ணுக்கு, பட்டம், டிப்ளமா படித்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 21903

• ஆயிர வைசிய நடுமண்டல செட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசினர் கல்லூரியில் விரிவுரையாளராகப் பணி புரியும் பெண்ணிற்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண் வயது 29, உயரம் 153 செ.மீ., மாத வருமானம் ரூ. 5,000/-. பெட்டி எண் : 21904

• நல்ல வசதியான, சோழிய வேளாளர் குலம், வயது 26, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சிவந்த நிறம், ஆயில்யம் நட்சத்திரம், கணவருடன் ஒருநாள் கூடச் சேர்ந்து வாழாமல் விவாகரத்தான (விவாகரத்தான கணவரிடம் குறை) குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள வரன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21905

• தெலுங்கு, முலகநாடு, பராசர கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், 5'.1'', பி.ஏ.பி.எட்., டைப்பிங்கும் ஷார்ட் ஹாண்டும் தெரிந்தவர், தனியார் துறையில் பணிபுரியும் மாநிறமுள்ள பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில, வங்கி, எல்.ஐ.சி வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. தெற்கத்திய பிராமணர் எவராயினும் 30 - 32 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21906

• உடையார் (பார்க்கவகுல மலையமான்), தஞ்சை மாவட்டம், பி.எஸ்ஸி. பி.எட்., 28, 175 செ.மீ., பூராடம், ஹிந்தி, தையல், டைப்ரைட்டிங் தெரிந்த மணமகளுக்கு,

அரசு அல்லது தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 21907

● குடும்பப்பாங்கான எளிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த கஜுலு பலிஜ நாயுடு, வயது 21.5.1968, SG. Teachers Training B. Lit (M.A.) படித்து நர்ஸரி பள்ளியில் வேலை பார்க்கும் உத்திரட்டாதி - மீனம் பெண்ணிற்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த படித்த அரசு அல்லது தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21908

● வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், அவிட்டம், 25, 5'.2", 10வது வரை படித்துள்ள பம்பாயில் உள்ள வீட்டிற்கு ஏற்ற ஏழைப் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள அதிகம் எதிர்பார்க்காத வரன் தேவை. விவரங்களுக்கு பெட்டி எண் : 21909

● Wanted Non-Koundinya smart MS, M.Tech., Ph.D. Boy with clean habits in India/abroad, below 26 for Vadamal Iyer B.E. (MBA) Girl from Delhi. Send biodata to Box No. 21910

● வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 24 வயது, உத்திரம் நட்சத்திரம், பி.காம்., டைப்ரைட்டிங் ஹையர், டைலரிங் படித்திருக்கும் சிவப்பு நிறம், நல்ல தோற்றமும் உடைய பெண்ணுக்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள நல்ல மணமகன் தேவை. சகோதரர்கள் கிடையாது. தகப்பனார் அரசாங்கத்தில் உயர் பதவி வகிக்கிறார். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21911

● வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், கிருத்திகை, 30, D.C.M., 150 cms, Rs. 3700/- அரசாங்க வேலையிலுள்ள பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21912

● Hindu Iyer, 33, 125 cms, 10th Std. Domestically well trained Utthirattadhi, Koundinya, Brahacharanam Girl seeks Educated and employed Groom from decent family. Sub-sects no bar. Send details with horoscope. Box No. 21913

● தெலுங்கு தேவாங்கர், ரோகிணி நட்சத்திரம், சதானந்த மகரிஷி கோத்திரம், 23, 5'.3", பி.பார்ம் முடித்து தனியார் கல்லூரியில் வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி, அரசு, (அ) தனியார் (அ) சொந்தத் தொழில் உள்ள, 32 வயதுக்கு மிகாத நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 21914

● 24.11.1956, பாரத்வாஜம், ஆயில்யம் 4 ஆம் பாதம், வடமாள் பிரிவைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு 45 வயதிற்குள் அரசு, வங்கி, தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் ஐயர் பிரிவில் உட்படும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21915

● Saiva Vellala Girl, 22, Graduate, employed, Private firm, Rs. 2000/-, requires alliance from Saiva Vellala Bride Groom, Graduate or Diploma, employed or own business. Plaese write to Box No. 21916

● Alliance for Tamil Iyer Brahacharanam, Bharadhwajam, Punarpoosam, 32, Graduate Girl, only daughter, from well placed Grooms. Contact Box No. 21917

● Alliance invited from Post Graduates/Professionals for Vadakalai Iyengar Girl Bharadhwaja Gothram, 5ft.2½", aged 31, M.Com., Birth Star Sadhayam. Reply with horoscope and Biodata to Box No. 21918

● வடமாள், ஸ்ரீவத்சம், ஆயில்யம் (2-ஆம் பாதம்) (செவ்வாய் தோஷம்), வயது 25, உயரம் 5'.1", Diploma in Business Computing சிவப்பான அழகிய மணமகளுக்கு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21919

● கௌசிக கோத்திரம், பிரஹசரணம், வயது 23, உயரம் 153 செ.மீ., M.A. படித்த பெண்ணுக்கு MBA/CA/Dr./B.E. படித்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21920

● சீர்கருணீகர், 25, பி.எஸ்ஸி., இளநிலை பொறியாளர், தொலைபேசி இலாகாவில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21921

● அஷ்டசஹஸ்ரம், சௌனக கோத்திரம், பூரம், வயது 24, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஆங்கில தமிழ் டைப்ரைட்டிங் ஹையர், தனியார் துறை வேலை, சம்பளம் ரூ. 1000/- உயரம் 5'.2", இதே பிரிவைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21922

● ஐயங்கார், வடகலை, பாரத்வாஜம், உத்திரம், 33, 160 செ.மீ., பி.காம்., ப்ரைவேட் லிமிடெட், ரூ. 1750/- மதராஸில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள நல்ல குடும்பத்து மணமகன் தேவை. எக்கலையும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21927

● கௌண்டின்ய கோத்திரம், வடகலை ஐயங்கார், வயது 26, எம்.எஸ்.ஸி., படித்த ஒரே பெண்ணிற்கு ஹஸ்தம் நட்சத்திரம், 5'.1", உயரம், வேலைக்குச் செல்லாத, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22013

● சோழிய வெள்ளாளர் 23, 175 செ.மீ., எம்.டெக். கம்ப்யூட்டர் சைன்ஸ்) பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் தகுந்த உயரம், படிப்பு, வேலை இந்தியா, வெளிநாடு உள்ள கெட்ட பழக்கங்கள் ஏதும் இல்லாத மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். முகவரி : ஆர். செல்வராசன், 40, பிரெஞ்சு ஆசிரியர் வீதி, காரைக்கால் - 609 602.

● Alliance sought from qualified, well settled Grooms for Kerala Iyer Graduate Girl, 22, 5'.2", Brahacharanam, Haritha, Utthirattadhi, working in LIC. Sub-sects no bar. Send details with horoscope, Bio-data to N. V. Raman, E-15, Shailendra Nagar, Raipur - 492 001 (M.P.) Tel: 429607

● Brahacharanam, Koundinya, Visakam, Girl, M.Sc., 25, 163 cms, fair, slim, domestically trained seeks qualified, employed Boy, clean habits. Reply horoscope to: V. Subramanian, 11, Thirunavukkarasu Nagar, Kuniamuthur, Coimbatore - 641 008.

● Alliance invited for Iyer Girl, Mangudi Brahacharanam, Sankriti Gothram, Pooram, 24 years, 150 cms, wheatish, B.Com, Done DCE & F (NIIT), studying C.A., Contact with

horoscope and family details to: V.A. Venkata-raman, 6, Gajanand Apartments, Bhaikaka Nagar, (P.O.) Thaltej, Ahmedabad - 380 058. Phone: 492234.

● தமிழ், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், சித்திரை, 8 இல் செவ்வாய், 25, 5' உயரம், எம். எஸ்ஸி. எம்.பில். (கணிதம்), தனியார் பொறியியற் கல்லூரியில் லெக்சரர். கண்ணாடி அணிந்துள்ள பெண் ணிற்குத் தகுதியான வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் பொருட்டில்லை. விலாசம் : வி. வெங்கடரமணி, 5/32, வலையப்ப கவுண்டர் லே-அவுட், காந்தி நகர் போஸ்டு, உடுமலைப்பேட்டை - 642 154.

● கார்காத்த சைவப் பிள்ளை, 22, ஆயில்யம், 159 செ.மீ., B.Sc., PGDSD, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர், இன்ஜினியர், கம்ப் யூட்டர் டெக்னாலஜிஸ்ட், இந்திய, அமெரிக்க மண மகன் தேவை. முகவரி : G. Lakshmanan, 3/58-E, Convent Road, Reka Colony, Mita Pudoor, Salem - 636 016.

● திருநெல்வேலி தமிழ் ஐயர், வடமாள், பரத் வாஜம், ஹஸ்தம், Final M.A., Hindi Praveen, Unix-C, Oracle Computer trained 23, 150 cms, medium build பெண்ணுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். Contact: C.S. Sundaram, 16, Nancy Street, First Floor, Purasawalkam, Madras - 600 007.

● Alliance invited for Brahacharanam, Kousikam, Tamil, Iyer, Krithigai Girl, 24, 5'.4", M.Com., fair, good looking, working in Pvt. Co., Rs. 2050/-, wanted Graduate Boy working either Givt. or Ltd Company not above 31. Write to B. Jayalakshmi, D-7, LIG Flats, 7th Avenue, Ashok Nagar, Madras - 600 083.

● Alliance for 34 year old Girl, wheat complexioned, Revathi Star, Bank employed, earning nearly Rs. 5,500/-. Caste no bar. Contact: Mr. Sundar Rajan, 14, Navarathna Gardens, Ekkaduthangal, Madras - 97. Phone: 2341334, 2349904.

● முதலியார், 27 வயது, B.Sc. B.Ed. படித்த அழகான பெண்ணிற்கு வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பிறந்த தேதி, நேரம், ஊர், மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். P.B. No. 1482, சென்னை - 18.

● 25 வயது, அழகான, படித்த, வேலையில் உள்ள ரெட்டியார் மணமகளுக்கு பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பிறந்த தேதி, நேரம், ஊர், மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். P.B. No. 1482, சென்னை - 18.

● தமிழ் ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌசிக கோத்திரம், வயது 23, சதயம், 150 செ.மீ., பி.காம் (ஏ.சி.எஸ்.) அழகிய பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. பயோடேட்டா ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ராமரத்தினம், சுகனூர் P.O. 638313. வழி ஈரோடு.

● மாத்வா தேசிஸ்தா, 26, பாரத்வாஜம், கேட்டை, மத்திய அரசு பணியிலிருக்கும் பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மாத்வர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்க லாம். முகவரி : T.V. Raman, 6, Gandhi Street, West Mambalam, Madras - 600 033.

● Alliance invited from Tamil Vadakalai Iyengar, professionally qualified, well placed Boys for Hyderabad based Girl, M.Com., Kousika, Jyeshta, 22, 161 cms. Only child of a practicing Doctor. Hyderabad or nearby based family preferred. Reply with horoscope and details to : Dr. R. Varada Rajan, 2-2-1144/22/2. New Nallakunta, Hyderabad - 500 044. A.P.

● வடமாள், ஸ்ரீவத்ச கோத்திரம், புனர்பூசம், அரசு அச் சகத்தில் நிரந்தர பணிபுரியும் வயது 35, உயரம் 165 செ.மீ., ரூ. 3000/- சம்பளத்தில் உள்ள சிவப்பு நிறமுடைய ஒரு கண்ணில் அரை பார்வையுள்ள வரனுக்கு, ஓரளவு படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான பிராமணப் பெண் 30 வயதுக் குள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சணை தேவையில்லை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : கே.கே. வைத்தியநாதன், 11, நாராயண நாயக்கன் தெரு, புதுப்பேட்டை, சென்னை - 600 002.

● சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை, வயது 24, ரேவதி நட்சத்திரம், பி.காம் படித்துள்ள சிவந்த நிறமுள்ள அழ கான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். R. Purushothaman, Plot No. 56, New NGGO Colony, Adambakkam, Madras - 600 088.

● சோழிய வெள்ளாளர் சைவம், ரேவதி நட்சத்திரம், மீன இராசி, வயது 26, பி.காம்., எம்.ஏ., வேலைக்குப் போகும் கடவுள் பக்தியுள்ள பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : எஸ். மருதநாய கம், 51, சிறுகாளியம்மன் கோவில் தெரு, பாப்பநாயக் கன்பாளையம், கோவை - 37.

மணமகள் - மணமகன் தேவை

● தஞ்சை சுத்த சைவ வேளாளர், வயது 35, படிப்பு +2 மணமகனுக்கும் வயது 28, படிப்பு +2, சிவந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் ஆகியோருக்கு குடும்பப்பாங் கான பெண்ணும் வேலையிலுள்ள பையனும் தேவை. ஓரளவு வசதியான குடும்பம். ஜாதகம், விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 30159

● தெலுங்கு ஆறுவேலு நியோகி சாண்டில்யம், வயது 35, ஆயில்யம், பி.எஸ்ஸி., பாங்க் பணிபுரியும் பைய னுக்கு பட்டப் படிப்பும், அழகுள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகளும், சகோதரி பூரட்டாதி, 27, பி.காம்., அழ குள்ள பெண்ணிற்கு பாங்க், எல்.ஐ.சி., சென்ட்ரல், ஸ்டேட் கவர்ன்மெண்ட் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள வரனும் தேவை. குடும்ப விவரத்துடனும் ஜாதகத்துடனும் விண் ணப்பிக்கவும். தபால் பெட்டி எண் : 30160

Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED at the *BHARATHAN PRESS*, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH. Managing Editor : V. MURALI.
Telephones—Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Executive Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 108/-; Overseas : Rs. 650/- (Air Mail); Rs. 280/- (Sea Mail).
Half Yearly Subscription : India Rs. 54/-; Overseas : Rs. 325/- (Air Mail); Rs. 140/- (Sea Mail).

‘கண்’ணை ‘கண்’போல பாதுகாக்கவேணும்!

நமக்கு ஒரு விஷயம் மிக முக்கியமானது என்றால் ‘அதை ‘கண்’ போல பாதுகாக்கணும்’ என்போம். ரொம்பப் பிரியமானவர்களை அழைக்கும் விளிகளிலே ‘கண்ணே!’ என்பது முதன்மையானது. இப்படி நம் உறுப்புகளிலே ‘கண்’ என்பது எத்தனை முக்கியமானது என்பதை இவற்றின் மூலமே தெரிந்து கொள்ள முடியும். ஆனால் கண்ணைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதிலே அவ்வளவு விழிப்புணர்வு



இல்லை (பாருங்கள் அதிலும் ‘விழிப்பு’ எனும் கண் சம்பந்தப்பட்டதுதான் வருகிறது) நமக்கு.

சேலத்தில் டி.எம்.எஸ். கண் மருத்துவமனை நடத்தி வரும் டாக்டர் சித்தார்த்தன் இங்கு கண்களைப் பற்றி, அதைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் பற்றி மிகவும் அழகாக விவரிக்கிறார்:-

மனிதனின் ஒவ்வொரு அங்கமும் அதன் செயலுக்கு ஏற்ப, அமைப்பு, இயக்க நிலை, வலிமை பொருந்தி உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. கண்கள் மிகவும் நுட்பமான வடிவமைப்பும் இலகுவான தன்மையும் கொண்டவை. கை, கால் களைப் போல திடமாகவோ அல்லது தினசரி சாதாரணமாக உடலுக்கு ஏற்படும் சிறு மோதல்கள் காயங்களை எளிதாகச் சமாளிக்கக் கூடிய நிலையிலோ இல்லை. எனவே இத்தகைய மென்மையான தன்மைக்கேற்ப கண்கள் இயற்கையாவே மிகவும் பாதுகாப்புடன் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

உறுதியான எலும்புக் குழிவுக்குள் நம் விழிகள் அமைந்துள்ளன. மூக்கு மற்றும் முகத்தின் எலும்புக்கூட்டின் பகுதிகள் கண்களைச் சுற்றி அரணாக பாதுகாக்கின்றன. நேர்முகமின்றி பக்கவாட்டில் இருந்து வருகின்ற தாக்குதல் களில் இருந்து இவை காக்கின்றன.

காற்றில் பறந்து வரும் தூசு, பிற சிறு பொருட்கள் ஆகியன கண்களில் விழுந்து தொல்லை தரா வண்ணம், கண்களின் மேலும் கீழும் அமைந்துள்ள இமைகள் காக்கின்றன; நாம் கண்களை இறுக மூடிக் கொள்ளும் போது, இமைகள் சுமார் அரை அங்குலம் அளவிற்கு மொத்தமானதாகி, கேடயமாகக் கண்களைப் பாதுகாக்கின் றன; பலத்த காற்று, கூசுகின்ற ஒளி இவற்றி லிருந்தும் காக்கின்றன.



• டாக்டர் சித்தார்த்தன்

தொடர்ந்து மிகச் சிறிய அளவில் சுரந்து கொண்டே இருக்கும் கண்ணீர், கண்களை ப் போதும் சுத்தமாக வைத் திருக்க உதவுகிறது. கண்ணீ

'லைசோசோம்' எனப்படும் திரவம் கண்களைத் தாக்கும் நோய்க் கிருமிகளுடன் போராடுகிறது. கண்களில் பிசிறுகள் விழுந்து உறுத்தும்போது கண்ணீர் பெருக்கெடுத்து அவற்றை நீக்குகின்றன.

கண்களில் தூசு விழக்கூடிய அல்லது அடிபடக்கூடிய ஆபத்தை எதிர்நோக்கும் தருணங்களில் நமது தலை தானாகவே சட்டென்று திரும்பிக் கொள்வதன் மூலம் ஆபத்தைத் தவிர்க்கிறது.

இப்படி இயற்கை 'கண்'ணைப் பாதுகாக்கிறது சரி. ஒரு மனிதனுக்கு மிக அத்தியாவசியமான கண்ணை நாம் எப்படிப் பாதுகாக்க வேண்டும்?

முதலில் குழந்தைகள்...

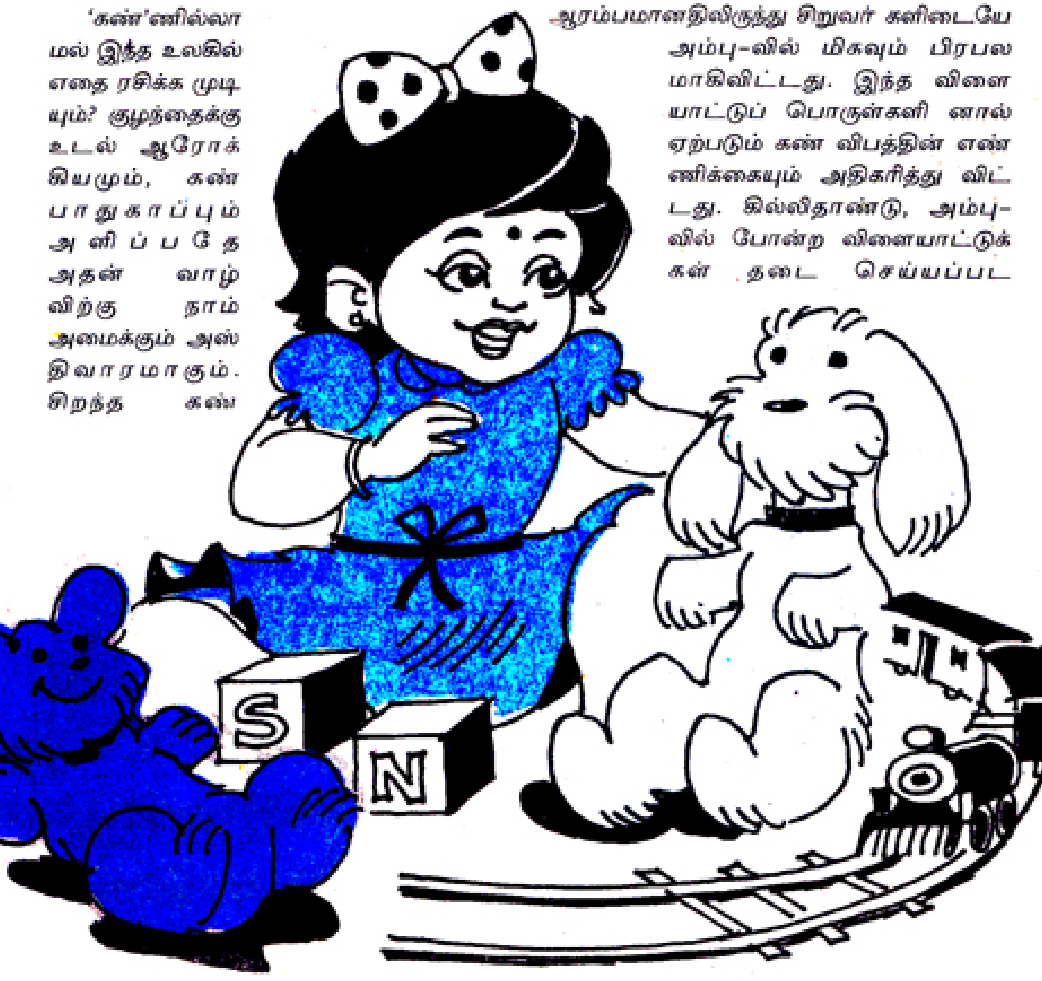
குழந்தைகளை நமது கண்களைப் போலப் பாதுகாத்து வளர்க்க வேண்டும் என்றால், குழந்தைகளின் கண்களுக்கு நாம் எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்?

'கண்'ணில்லாமல் இந்த உலகில் எதை ரசிக்க முடியும்? குழந்தைக்கு உடல் ஆரோக்கியமும், கண் பாதுகாப்பும் அளிப்பதே அதன் வாழ்விற்கு நாம் அமைக்கும் அஸ்திவாரமாகும். சிறந்த கண்ணொளியே நாம் குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் மகத்தான பரிசு.

குழந்தையின் வயது

குழந்தைகளுக்கு நாம் தரும் முதல் பரிசு விளையாட்டுப் பொருட்கள்தான். ஆனால் அவை குழந்தைகளின் வயதுக்கேற்றவையாக இருக்க வேண்டும்.

- சில பொருட்கள் மிகவும் தரம் குறைந்தவையாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றன. அவை எளிதில் உடைந்து, ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடிய கூர்மையான முனைகள் உடையவையாக இருக்கும். இவை குழந்தை களின் கண்களைப் பாதிக்கும்.
- சிறு வயதிலேயே குழந்தைகளுக்கு கத்திரிக்கோல், கண்ணாடித்துண்டுகள், குச்சிகள், பென்சில் போன்ற கூர்மையான அல்லது நீளமான பொருட்களை விளையாட கொடுக்கக் கூடாது.
- இராமாயணம் நாடகத் தொடர் தொலைக்காட்சியில் காண்பிக்க ஆரம்பமானதிலிருந்து சிறுவர் களிடையே அம்பு-வில் மிகவும் பிரபலமாகிவிட்டது. இந்த விளையாட்டுப் பொருள்களி னால் ஏற்படும் கண் விபத்தின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து விட்டது. இவ்வாண்டு, அம்பு-வில் போன்ற விளையாட்டுக்கள் தடை செய்யப்பட



வேண்டும். இந்த விளையாட்டுக்களினால் கண் விபத் துக்கள் அதிகம் ஏற்படுகின்றன.

♦ வெளிநாடுகளில் குழந்தைகள் பட்டாசுகள் வெடிக்கவோ, மத்தாப்புகள் கொளுத்தவோ அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. பட்டாசுகள் தயாரித்துக் கடைகளில் விற்பனைக்கும் வைப்பதில்லை. விழாக்களின் போது பட்டாசு நிபுணர்களைக் கொண்டு வாணவேடிக்கை, வெடிகள் முதலிய ஏற்பாடுகள் செய்யப்படுகின்றன. அவற்றைக் கண்டு குழந்தைகள் ஆனந்தம் அடைகின்றன. நமது நாட்டில் இந்த அளவுக்குச் செய்ய முடியா விட்டாலும், குறைந்த பட்சம் குழந்தைகள் பட்டாசு வெடிக்கும்போது பெரியோர் கண்காணிப்பு எப் போதும் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

♦ குழந்தைகளுக்குக் கண்நோய் இருந்தாலோ, அல்லது கண்பார்வையில் ஏதேனும் கோளாறுகள் இருந்தாலோ அதைத் தெளிவாக அவர்களால் விளக்கிக் கூறமுடியாது. அவர்களது பழக்க வழக்கங்கள், அவர்கள் கூறும் குறைபாடுகள், அவர்களது தோற்றம் போன்றவைகளைக் கொண்டு அவர்கள் கண்ணின் குறைகளை நாம் உணர வேண்டும்.

குழந்தைகளிடம் தோன்றும் குறைபாடுகள்

1. மிக அருகில் உட்கார்ந்தாலொழிய கரும்பலகையில் எழுதப்பட்டுள்ளவற்றை நன்றாக பார்க்க முடியாது இருத்தல்.

2. பள்ளிப்படிப்பில் கவனம் இல்லாதிருத்தல், சரியாக படிக்காதிருத்தல்.

3. வகுப்புப் பாடங்கள் கவனிக்கும் போது தலைவலி அல்லது களைப்பு தோன்றுதல்.

4. பார்வை கலங்கி காணப்படுதல்.

5. இரண்டு கண்களின் பார்வையும் சீராக இல்லாதிருத்தல்.

இதற்கான அறிகுறி

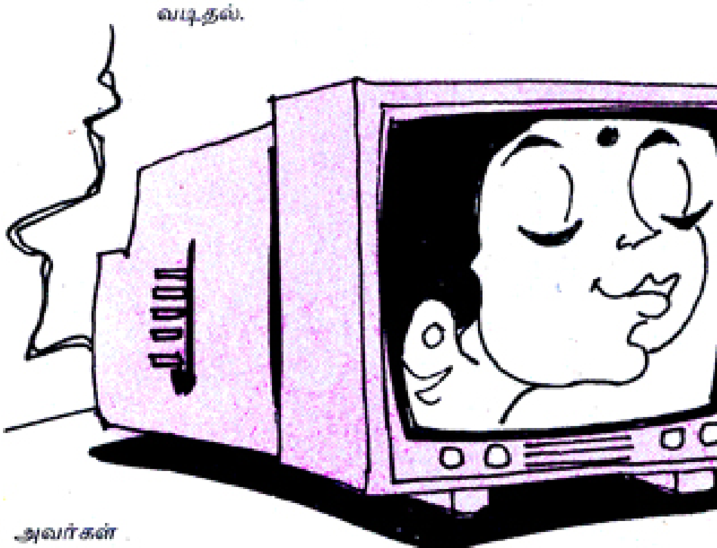
1. கடைக்கண் இமைகள் சிவந்திருத்தல் அல்லது வீங்கி இருத்தல்.

2. கண்கட்டி அடிக்கடி வருதல்.

3. தொடர்ந்தாற் போல் அல்லது அடிக்கடி, கண்களிரண்டும் குறுக்கும் நெடுக்குமாகவோ, வெளிப்புறமாகவோ, உட்புறமாகவோ பார்க்கும் நிலை.

4. முகத்தின் அழகை கெடுக்கும் வகையில் கண்கள் ஏற இறங்க இருத்தல்.

5. சாதாரணமாக இருக்கும்போது அல்லது படிக்கும் போது கண்களில் நீர் வடிதல்.



6. குழந்தைகள் படிக்கும்போது சிரமப்பட்டு சாய்ந்தோ, கண்கள் சிமிட்டியோ படித்தல்.

மேற்கண்ட அறிகுறிகள் தென்பட்டால் கண் மருத்துவரிடம் அவசியம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

கர்ப்பத்தில் இருந்தே கவனிப்பை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

♦ குழந்தையின் கண்களைப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பு ஒரு பெண் கர்ப்பமானதிலிருந்தே ஆரம்பமாகி குழந்தை பிறந்து வளர்ந்து, படித்து முன்னேறும் வரை தொடர்கிறது. கருவுற்றிருக்கும்போது உண்ணும் உணவில் கவனம் கொள்ளாதிருத்தல், தானாகவோ அல்லது மிகுந்த

ஆர்வத்தினாலோ மருந்துகள், மூலிகைகள், குங்குமப்பூ போன்றவை உட்கொள்ளுதல் சிசுவின் கண் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

- பழங்கள், பச்சை காய்கறிகள், தானிய வகைகள், பால், முட்டை, மீன் போன்ற நல்ல சத்தான வைட்டமின் நிறைந்த உணவு, கண்கள் வளர்ச்சிக்கும், பார்வை சிறந்து விளங்குவதற்கும் அவசிய மானவை.

- கருவுற்ற முதல் மூன்று மாதங்களின் போது எக்ஸ்ரே படம் எடுப்பது, ஜெர்மன் மீசில்ஸ் (German Measles) எனப்படும் காய்ச்சல் உண்டாவது போன்றவை குழந்தையின் கண்களில் புரை (Cataract) உண்டாகக் காரணமாகின்றன.



பிரசவமும் கண்களின் நிலைக்குக் காரணம்

தகுதி பெற்ற மருத்துவர் மூலம், சுகாதாரமான சூழ்நிலையில் குழந்தைப் பேறு நடைபெற வேண்டும். மருத்து வச்சிகள் அல்லது வயதான பெண்கள் உதவியுடன் வீடுகளில் குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதனால் தாய், சேய் ஆகி யோரின் உடலுக்கு மட்டுமின்றி அவர் களின் கண்களுக்கும் நோய்கள் வரக் கூடும். பிரசவக் கோளாறுகளினால் குழந் தைக்குப் புரை (Cataract), மாறுகண் (Squint) இமைகள் திறக்க இயலாமை (Ptosis) போன்றவை உண்டாகக் கூடும்.

பிறந்த பின் குழந்தையைச் சுத்தமான தண்ணீரில் குளிப்பாட்ட வேண்டும். அவ் வாறு குளிப்பாட்டும் போது கழுவிய நீர் கண்களில் விழாமல் பாதுகாக்க வேண் டும். கண்களைச் சுற்றி உள்ள பகுதிகளை பிறகு கழுவ வேண்டும். சில மருத்துவர்கள் கண்களுக்குச் சொட்டு மருந்து விடச் சொல்வார்கள். அதற்குப் புத்தம் புதிய மருந்து பாட்டிலையே உபயோகப்படுத்த வேண்டும். ஒரு குழந்தைக்கு உபயோகித்த மருந்தை, வீணாகிறதே என்று மற்ற குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக்கக் கூடாது. இவ்விதிகளைக் கடை பிடிப்பதன் மூலம் சில கண் வியாதிகளைத் தவிர்க்கலாம். குழந்தை பிறந்தபின் கண் மருத்துவர் ஒருவர் குழந்தையின் கண்களைப் பரி சோதிப்பது நல்லது.

கண்ணீர்

பொதுவாக, பிறந்த குழந்தைகளுக்கு முதல் சுமார் ஓரிரு வாரங்களுக்குக் கண்ணீர் சுரக்காது. முதல் வாரங்களில் குழந்தைக்குக் கண்ணீர் வந்தால் கண் மருத்துவரிடம் அவசியம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் ஒரு கண் சாதாரணமாக இருக்கும். மற்ற கண்ணில் கண்ணீர் அல்லது ஊளை உண்டாகும். தூங்கும்போது கண் இமைகள் ஒட்டிக் கொள்ளும். இவ்வாறு இருப்பினும் கண் மருத்துவரிடம் காட்ட வேண்டும். மற்றபடி பெற்றோர் குழந்தையின் கண்களை கவனிக்க வேண்டும். எந்த ஒரு சந்தேகம் இருந்தாலும் மருத்துவரிடம் காட்டி தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கண்நோய்களை விரைவில் கண்டுபிடிப் பதால் பாதிக்கப்படும் கண்ணை குண மாக்குவது எளிதாகும்.

கைக்குழந்தை

தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு மிகவும் சிறந்தது. பாலூட்டும் தாய்மார்கள் உணவில் வைட்டமின், புரதச் சத்து மிகுந்து இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தாய் உண்ணும் உணவைப் பொறுத்தே குழந்தையின் ஆரோக்கியமும் இருக்கும்.

குழந்தை உட்கொள்ளும் உணவில்

வைட்டமின் ஏ சத்து குறைந்தால் கண் பார்வை மங்கிவிடும். கண்ணில் அல்சர் எனப்படும் புண் உண்டாகும். பச்சைக் காய்கறிகள், பழரசம், பால் இவற்றில் வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்து இருக்கிறது. இவற்றை குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதன் மூலம் கண்பார்வை மங்குவதைத் தடுக்கலாம்.

டிப்தீரியா தடுப்பு ஊசி போடுவதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு டிப்தீரியாவினால் ஏற்படும் கண்வியாதிகளைத் தவிர்க்கலாம். சின்னம்மை, மீசில்ஸ் ஆகியவை குழந்தைகளுக்கு வரும்போது அவை கண்களை பாதிக்கின்றனவா எனக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

கண் சுகாதாரம்

டிரக்கோமா (TRACOMA)எனப்படும் கண்பார்வையைப் பறிக்கும் தொற்று நோய் பரவுவதற்கு முக்கிய காரணம் சுகாதாரக் குறைவே. கண் நோய்களுக்குத் தகுந்த மருத்துவம் அளிப்பது கண் மருத்துவருடைய பங்கு. கண் நோய்கள் வராமல் தடுப்பது நமது பங்கு.



- இரவில் படுக்கைக்குப் போவதற்கு முன்பு கண்களையும், முகத்தையும் சுத்தமான தண்ணீரும், சோப்பும் கொண்டு கழுவ வேண்டும். நாள் முழுவதும் காற்றில் மிதக்கும் தூசிகள், அவற்றுடன் கலந்திருக்கும் வியாதிக்கிருமிகள் முதலியவை விழிகளின் மேல் படிந்த வண்ணம் இருக்கும். இயற்கையாகவே சிறிய அளவில் கண்களில் சுரந்து கொண்டே இருக்கும் கண்ணீர் இவற்றையெல்லாம் அவ்வப்பொழுதே அப்புறப்படுத்தி வருகின்றது. ஆனாலும், நாமும் ஒவ்வொரு நாளும் படுப்பதற்கு முன்னால் ஒரு முறையும், காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்ததும் ஒருமுறையும் கண்களைச் சுத்தமான நீரால் கழுவி விடுவது அவசியம்.
- எக்காரணத்திற்காகவும் அழுக்குத் துணி அல்லது பிறருடைய கண்களைத் துடைக்கப் பயன்படுத்திய துணி ஆகியவற்றைக் கொண்டு நம்முடைய கண்களைத் துடைக்கவே கூடாது. கண் நோய் எளிதாகப் பரவும் தொற்றுநோய்.
- எப்போதும் ஒவ்வொருவரும் தனியாக சுத்தமாக துணியை வைத்துக் கண்களையும் முகத்தையும் துடைக்க வேண்டும்.
- கண்நோய் அல்லது கண் வலி, தூசி, பிசிறு போன்றவை இருந்தால் பச்சிலைச் சாறு, தாய்ப்பால் அல்லது மற்றவர் சொல்லும் கண்ட கண்ட மருந்துகள் போன்றவற்றைக் கண்களில் போடவே கூடாது. இவை அனைத்தும் கண்களைக் கெடுத்து விடும். காலதாமதம் செய்யாமல் கண் மருத்துவரிடம் காட்டி வைத்தியம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- கண்களை, பென்சில், கறைபடிந்த கைகள் போன்ற எந்த அசுத்தமான பொருளைக் கொண்டும் தொடக் கூடாது.
- ஒருவர் உபயோகித்த கண்மை, மற்றும் இதர அலங்காரப் பொருட்களை (EYE SHADOW, EYE LINER) மற்றொருவர் உபயோகிக்கக் கூடாது.
- படிக்கும்போதும்,

மிக மிக பாதுகாப்பான முதலீடு!

இந்தியாவில் முதல் அறிமுகம்

பிக்சட் டெபாசிட் – புதிய புரட்சி

என்கார்
அறிமுகப் படுத்தும்

நில வைப்பு நிதி திட்டம்

கடின உழைப்பின் மூலம் ஈட்டிய
உங்கள் முதலீட்டிற்கு உத்திரவாதமாக
பண்மடங்கு விலை மதிப்பு உயரக்கூடிய
நிலத்தினை டெபாசிட் தாரர் பெயருக்கு
பதிவு செய்து தரும்
இந்தியாவில் முதல் நிறுவனம்
உங்கள்
என்கார் நிறுவனம்

30% p.a

குறைந்த முதலீடு ரூ 10000/-
காலம் மூன்று வருடம்

அல்லது 30 மாதத்தில்
உங்கள் முதலீடு
இரண்டு மடங்கு

நில உத்திரவாதம்
10000 சதுர அடி

வட்டியை
காலாண்டு, அரையாண்டு, முழு ஆண்டு
முறையில் முன்தேதியிட்ட
காசோலையாக வழங்கப்படும்

ENCAR HI-GROW INVESTMENTS

(A Unit of ENCAR group of Companies)

H.O:	B.O:
Post Box No. 377, Varadharaju Complex, Near Chatram Bus Stand, TRICHY - 2. Tel : 25963, 33728.	No. 27, Shanthi Vihar Complex, 140, Royapettai High Road, (Near Luz Corner), Mylapore, MADRAS - 600 004.

எழுதும்போதும் விளக் கின் வெளிச்சம் இடது புறமாகவும், சிறிது பின்புறமாகவும் இருந்து புத்தகத்தின் மேல் படியும்படி அமர்ந்து கொண்டு படிக்க வேண்டும். நமது நிழல் புத்தகத்தின் மேல் விழாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- கண்களைக் கூசுகின்ற அளவு வெளிச்சத்தில் (GLARE) படிப்பதையோ, வேறு வேலை செய்வதையோ தவிர்க்க வேண்டும்.
- ஓடும் ஊர்தி, இரயில் முதலியவற்றில் பிரயாணம் செய்யும்போது படிக்கக் கூடாது. ஊர்திகள் ஓடும்போது அவை ஆடி அசைவதால், புத்தகத்தில் உள்ள வரிகளை சரளமாக படிக்க முடியாமல் மேலும் கீழும் ஆடியவாறே படிப்பதனால் கண்கள் மிகவும் சோர்வு அடைகின்றன. தலைவலி, கண்வலி, கண்கட்டி போன் றவை உண்டாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.
- வெகுநேரம் படிக்கும்போதும் நுணுக்கமான வேலைகள் செய்யும்போதும் இடையிடையே தலையை உயர்த்தி தூரத்தில் உள்ள பொருட்களை குறிப்பாக பசுமையானவற்றைச் சில நிமிடங்கள் பார்த்த பின்னர் படிப்பையோ, வேலை யையோ தொடர்வது நல்லது.

சில கண் விபத்துக்களுக்கான முதலுதவி முறைகள்

1) கண்களில் அமிலம் போன்ற இரசாயனங்கள் விழுந்தால்:

இரசாயனம் விழுந்த கண்ணை அல் லது கண்களை உடனடியாக தண்ணீரால் கழுவ வேண்டும். விபத்துக்குள்ளான நபரை படுக்க வைத்தபின் கண்ணின் இமைகள் இரண்டையும் நன்றாகப் பிரித்து பிடித்துக் கொண்டு சுமார் ஐந்து நிமிடத் திற்குத் தொடர்ந்து கண்ணில் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவ வேண்டும். அதன் பின்னர் கட்டு போடாமல் கண் மருத்துவரிடம் விரைந்து அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். அப்பொழுது கண்களுக்கு முதலுதவி செய்வதில் தேர்ச்சி பெற்றோர் உடன் இருந்தால் கண் கழுவுவதைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டே வர வேண்டும். அவ் வாறு கழுவும் போது, ஒரு கண்ணைக் கழுவிய தண்ணீர் மறுகண்ணில் படாத படி தலையை ஒருபுறம் சிறிது சாய்த்த வாறு மூக்குப்புறமிருந்து காதுப்புறம் தண் ணீர் ஓடும்படி கழுவவேண்டும். உ-ம். வலது கண்ணில் அமிலம் பட்டிருந்தால் தலையை சிறிது வலது பக்கமாகச் சாய்த்து மூக்கின் வலது புறத்திலிருந்து கழுவ வேண்டும்.

கண் இமைகளைப் பிரித்துப் பிடித் திருக்கும்போது கண்ணின் மேல் அழுத் தாமல் இருக்க வேண்டும்.

2) தீப்புண்கள்

கண்களில், இமைகளில் தீப்புண்கள் ஏற்பட்டால் சூடு



பட்ட இடத்தை சுத்தமான தண்ணீரில் நனைத்து கட்டுப் போடும் துணியினால் மூடி மருத்துவரிடம் விரைந்து அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

3) கண்ணில் தூசி, பிசிறு போன்றவை விழுந்தால்

கண்ணைக் கசக்கக்கூடாது. கண்ணில் கண்ட மருந்துகளை போடக்கூடாது. பச்சிலைச்சாறு, தாய்ப்பால் போன்ற வற்றையும் விடக்கூடாது. கண்களை நன்றாகச் சிமிட்ட வேண்டும். பல கோணங்களில் கண்களை உருட்டிப் பார்க்க வேண்டும். இதன் மூலம் கண்ணீர் பெருக்கெடுத்து பிசிறைக் கழுவி வெளிக் கொணர வாய்ப்பு உள்ளது. பின்னர் கண்களை மூடி வைத்து, சுத்தமான துணியினால் லேசாகக் கட்டுப் போட்டு கண் மருத்துவரிடம் உடனடியாக அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

4) கண்ணாடி, மரத்துண்டு போன்றவை கண்ணில் விழுந்தால் அல்லது கண்ணில் குத்தியிருந்தால்

கண்ணில் விழுந்துள்ள அல்லது குத்தியுள்ள பொருளை எடுக்கவோ, தண்ணீர் விட்டுக் கழுவவோ கூடாது. கண்களை அழுத்தாமல், கசக்காமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். லேசாக, கட்டுப் போடும் துணி (Gauze) கொண்டு கண்ணை மூடலாம். பின்னர் கண் மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். முடிந்தால் கண்ணுக்கு விபத்து உண்டாக்கிய பொருளின் மாதிரி துண்டுகளை நோயாளியுடன் அனுப்பி வைக்க வேண்டும். கண் மருத்துவர் பரிசோதிக்கும் வரை உட்கொள்ள ஆகாரம் ஏதும் கொடுக்க வேண்டாம்.



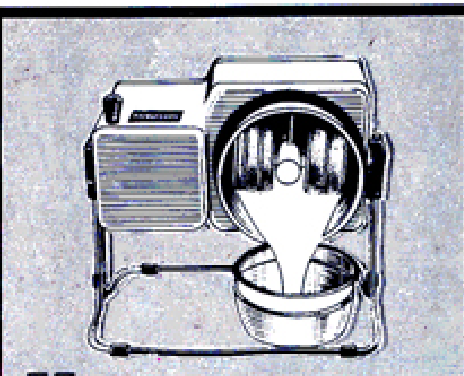
சர்க்கரை வியாதியும் கண் நோய்களும்

கண்பார்வை பாதிப்புக் குக் காரணமான நோய்களில் முதன்மையாக விளங்கு கிறது டயாபெடீஸ். பொதுவாக எல்லோருக்கும் கண்களில் ஏற்படும் நோய்கள் மட்டுமின்றி சர்க்கரை வியாதியினால் ஏற்படக்கூடிய கண் நோய்களும் உண்டாகின்றன.

சர்க்கரை வியாதினால் ஏற்படும் கண் பாதிப்பிற்கான அறிகுறிகள்:

கரும்புள்ளிகள் காணுதல், கண் முன்னே பலவகையான தூள்கள் போன்ற பொருட்கள் மிதந்துகொண்டு இருப்பது போல காணுதல் மற்றும் கண்ணுக்குள்ளே மின்னல் போன்று ஒளி தோன்றுதல் ஆகியவை ஏற்பட்டால் உடனடியாகக் கண் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம்.


COMMANDO TOUGH
டாடுலர்
தாதரவென்று இழுங்கள், தள்ளுங்கள், குத்துங்கள், மோதுங்கள், அன்றாடம் இது இவை அனைத்தையும் தாங்கும். இதற்கு மேலும் தாங்கும். இந்த மோல்டட் ஃபர்னிச்சர் எல்லாமே அழகானவை, மிக மிக உறுதியானவை. சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பாதுகாக்கும் பின்னணியைக் கொண்டவை -- இவை யாவும் அருமையான பிளாஸ்டிக் பொருளால் தயாரிக்கப்படுகின்றன. நாங்கள் இதற்கு வாழ்நாள் முழுவதற்குமான உத்தரவாதத்தையும் தருகிறோம். (நம்ப முடியவில்லையா!) ஆப்கோ பிளாஸ்டிக்ஸ் -- இங்கே நாங்கள் 40 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகப் பிளாஸ்டிக்ஸ் தொழிலில் ஈடுபட்டு வந்திருக்கிறோம். கமாண்டோ -- இதன் உறுதிக்கும் இதர சிறப்புகளுக்கும் இதுவே உத்தரவாதம்.
SAVE TREE
SAVE THE FUTURE
COMMANDO
COLOURFUL, STURDY AND PRACTICAL
• CHOICE OF COLOURS • LIFETIME GUARANTEE • UV STABILISED COLOURS • ECO FRIENDLY
ABCO PLASTICS LIMITED, 24-B, NELSON ROAD, MADRAS - 600 029. INDIA. TEL : 426690/4838504/422111.



சர்க்கரை வியாதியினால் கண்கள் எவ்வாறு பாதிக்கப் படுகின்றன?

கண்ணில் 'ரெடினா' (RETINA) எனப் படும் விழித்திரை சர்க்கரை வியாதியி னால் பாதிக்கப்படுகிறது. விழித்திரையில் உள்ள ரத்தக் குழாய்களில் இருந்து சில பொருட்கள் வெளியேற்றப்பட்டு விழித் திரைகளில் படிகின்றன. இந்தக் கசிவி னால் விழித்திரையில் உருவாகும் புதிய ஆனால் குறைபாடுள்ள ரத்தக்குழாய்களில் இருந்து ரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறது. இவ் வாறு வெளிப்படும் இரத்தம் விழித்திரை மீது படிவதனாலும் கண்ணில் உள்ள 'விட்ரியஸ்' (VITREOUS) எனப்படும் ஜவ்வி லும் இந்த இரத்தம் கலந்து விடுவதாலும் பார்வைக் குறைவு ஏற்படுகிறது.

கண்கட்டி போன்ற கண்ணின் வெளிப் புற நோய்களும் சர்க்கரை வியாதியால் ஏற்படுகின்றன.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர் கள் புரை ஆபரேஷன் செய்து கொள்ளலாமா?

தாராளமாக, தற் போது உள்ள சிறிய மருத் துவ சிகிச்சையா லும், மிகவும் நுட்பமான அறுவை சிகிச்சை கருவி களாலும், முறைகளாலும், எவ்வித அபாயமும் இன்றி சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் புரை ஆப ரேஷன் செய்து கொள்ள லாம்.

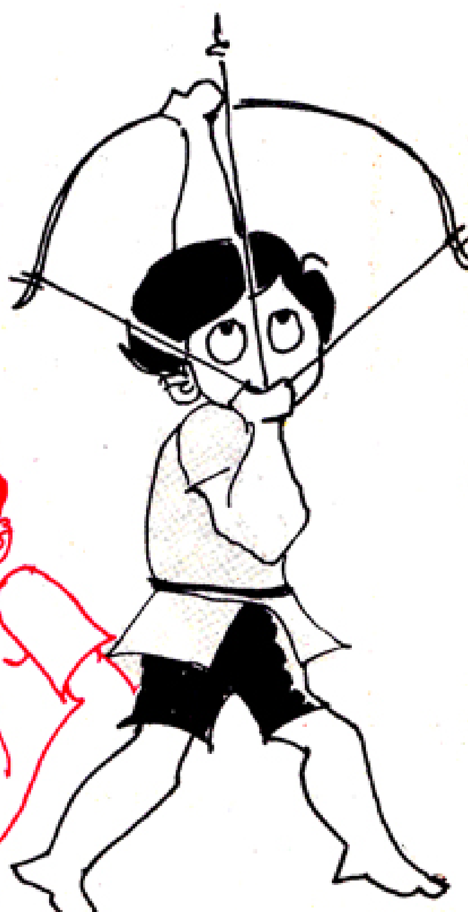
சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர் கள் கண்களை பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி?

மிகவும் முக்கிய மானது-கண் பார்வை நன்றாக இருப்பினும், கண் நோய்க்கான அறிகுறி ஏதும் தென் படாவிட்டாலும் கூட (ரெகுலராக) கண் பரி சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இவ்வாறு பரிசோதனை செய்து கொள்வ தன் மூலம் கண்களில் ஏற்படும் மாற்றங் களை உடனுக்குடனே கண்டுபிடித்து விடமுடியும். எவ்வளவு விரைவில் இந்த மாற்றங்களை தெரிந்து கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள் கிறோமோ அந்த அளவிற்குப் பார் வையைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வாய்ப்பு கள் அதிகமாகிறது.

பரம்பரை கண் நோய்கள்

விபத்துக்கள், சர்க்கரை நோய், ஆரோக்கிய உணவு பற்றாக்குறை போன்ற வற்றால் மட்டும் இன்றி, கண் நோய்கள் குறைபாடுகள் உள்ள 'ஜீன்ஸ்'களாலும் (GENES) உண்டாகின்றன.

பெற்றோர்களின் ஜீன்ஸ் அமைப்பைப் பொருத்தே குழந்தைகளின் அணுக்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. அதுபோலவே பரம்பரை பரம்பரையாகத் தோன்றும் சில கண் நோய்களும் இந்த ஜீன்ஸ் அணுக்கள்





மூலமாகவே பரவுகின்றன.

குழந்தைகளுக்குக் கண்ணில் ஏற்படும் சிலவகையான 'கேட்டராக்ட்', 'குலோ கோமா' எனப்படும் நீர் அழுத்த நோய், மாலைக்கண் நோய் கண்ணில் தோன்றும் சில புற்றுநோய்கள் கருடப்பார்வை மற்றும் இளம் வயதில் மிகவும் மொத்தமான கண்ணாடி அணிய வேண்டிய நிலை போன்ற பரம்பரைக் கண்நோய்கள் பெற்றோர்களுடைய 'ஜீன்ஸ்' அணுக் களின் அமைப்பைப் பொறுத்து ஏற்படு பவை ஆகும்.

பரம்பரை கண்நோய்களால் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுவதைத் தவிர்க்க:



1) பரம்பரைக் கண்நோய் உடைய ஆணோ பெண்ணோ திருமணத்திற்கு முன் கண் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்வது அவசியம். அவர், கண்களை முழுமையாக பரிசோதித்து, கண் நோயின் தன்மையை அறிந்து, அது பரவும் தன்மையை ஆராய்ந்து, சந்ததிகள் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க ஆலோ சனைகளைக் கூறுவார்.

2) 35 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வயதுள்ள பெண்கள் குழந்தை பெறு வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். 'ஜீன்ஸ்' குறை பாடுகள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் 35 வய துக்கு மேல் அதிகரிப்பதினால், அதனால் உண்டாகும் பரம்பரைக் கண்நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகளும் அதிகரிக்கின்றன.

கண் மருத்துவப் பரிசோதனை

இப்போதெல்லாம் நாற்பது வயதிற்கு மேல் மருத்துவமனை சென்று 'மாஸ்டர் செக் அப்' செய்து கொள்ள வேண்டும் என்கிறார்கள். அதாவது உடல்நிலை நன் றாக இருந்தால் கூட பரிசோதனை அவசி யம் என்கிறார்கள். ஏனென்றால் நமக்கே தெரியாமல் பல நோய்கள் இருக்கலாம். அதேபோல ரொடீனாக கண் பரிசோத னையும் அவசியம்.

கண் பரிசோதனை ஏன் செய்து கொள்ள வேண்டும்?

கண் பார்வைக் குறைவு, கண்கட்டி, கண்வலி போன்றவை இருந்தால் கண் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும் என்று நீங்களே முடிவு செய்துவிடுகிறீர்கள். ஆனால் நமக்குத் தெரியாமல் உள்ளுக் குள்ளேயே பல கண்நோய்கள் இருக்கலாம். அவை மிகவும் வளர்ந்து கண்களை வெகு வாகப் பாதித்த பின்னே நமக்குத் தெரிய வரும். இத்தகைய கண் நோய்களை முதலி லேயே, ஏற்பட்ட உடனேயே கண்டு பிடித்து மருத் துவம் தொடங்கினால் முழு மையாகக் குணப்படுத்தக் கூடிய வாய்ப்பு கள் அதிகம்.

குழந்தைகள்

பிறந்த முதல் மாதத்திற்குள் ஒருமுறை



கண் மருத்துவரிடம் காண்பித்து கண்களில் எவ்வித பிறவிக் கோளாறுகளும் இல்லை என ஊர்ஜிதப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் பிறவிக் கோளாறுகள் இருந்தால் அவை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு விரைவில் குணப்படுத்தப்படுகிறதோ அந்த அளவிற்குப் பார்வையைக் காப்பாற்றும் வாய்ப்பு உள்ளது. பிறவியிலேயே கண்ணில் புரை இருந்தால் முதல் 4 மாதங்களுக்குள் சிகிச்சை செய்யப் படாவிடில் முழுமையான பார்வை பெற முடியாது.

சிறுவர்/சிறுமிகள்

அதன்பின்னர் பள்ளி செல்லும் முன் அதாவது 3 வயதில் ஒரு முறையும் 6 வயதில் ஒரு முறையும் பரிசோதனை செய்யப்படுவது நல்லது. 6 வயதில் பார்வை முழுமையான வளர்ச்சி அடைந்து விடுகிறது. அதில் ஏதேனும் குறை இருப்பின் உடனடியாக மருத்துவம் செய்யலாம். இதன்பின்னர் இரண்டு வருடத்திற்கு ஒருமுறை கண்பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது.

உங்கள் கவனத்திற்கு

கடைகளில் செய்யப்படும் கண்ணாடிக்கான பரிசோதனை மட்டும் முழுமையான கண் பரிசோதனை ஆகிவிடாது. பார்வை பரிசோதனை கண் பரிசோதனையின் ஒரு பகுதியே.



இளைஞர்கள்

திருமணத்திற்கு முன்னர் அவசியம் ஒருமுறை கண்பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். பரம்பரைக் கண் நோய்களுக்கான வாய்ப்புகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

40 வயதிற்கு மேல்

40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் வருடம் ஒருமுறை தவறாமல் முழுமையான கண் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வயதில் டயாபெடீஸ் (நீரிழிவு நோய்), ரத்தக்கொதிப்பு போன்ற வியாதிகளினால் பார்வை பாதிக்கப்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். டயாபெடீஸ், ரத்தக் கொதிப்பு, பிறவிப் பார்வை கோளாறுகள், High Myopia (மிகவும் கிட்டப்பார்வை), குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் விழித்திரை கோளாறுகள் (Retinal detachment and other retinal problems) போன்றவை இருப்பின், கண் மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.



கண் பரிசோதனை: ABCD போர்டு எதற்காக?

கண் டாக்டரிடம் போகும்போது இந்த ABCD போர்டு எல்லாம் இருக்கிறதே, அது என்ன?

பார்ப்போம். பார்வையை எப்படி அளப்பது? பார்வையின் அளவுகோல் என்ன? ஒரு சராசரி மனிதன் 60, 36,24,18,12, 9,6 ஆகிய மீட்டர் தூரங்களில் இருந்து ஒரு குறிப்பிட்ட வெளிச்சத்தில் எவ்வளவு சிறிய எழுத்துக்களை படிக்க முடி கிறது என்று நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. அதை அளவு கோலாகக் கொண்டு பார்வை பரிசோதனைக்கான எழுத்துக்களை அல்லது எண்களைக் கொண்ட அட்டைகள் கருவிகள் (Vision Test Charts) தயாரிக்கப் பட்டுள்ளன. பரிசோதனை செய்யப் படுபவரை சௌகரியமாக அமரச் செய்தபின் அவர் முன்னே 6 மீட்டர் தொலைவில் இந்த எழுத்துக்கள் காண்பிக்கப்படும். அதில் எந்த அளவு அவர் படிக்கிறார் என்பதனைக் கொண்டு அவரது பார்வையின்

அளவு கணிக்கப்படுகிறது.

கிட்டப்பார்வை

இதைப் போலவே கிட்டப்பார்வையை அளப்பதற்கும், சராசரி மனிதனின் பார்வையையே அளவுகோலாக வைத்து பரிசோதனை அட்டைகள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

கண்ணின் உட்புறத்தோற்றம்

இந்தப் பரிசோதனை மிகவும் முக்கியமானது. கண்ணின் உட்புறத்தைப் பார்க்கக் கண்களுக்கு மருந்துவிட்டு சுமார் அரைமணி நேரம் கழித்து அல்லது கண் உட்பகுதி நன்றாக திறந்த பிறகு ஆப்தால்மாஸ்கோப் எனப்படும் கருவி மூலம் பார்க்கப்படுகிறது. கண்களின் விழித்திரை, நரம்பு மண்டலம், ரத்த ஓட்டம் போன்றவை பரிசோதிக்கப் படுகிறது.



கண்ணாடிக்கான பரிசோதனை

முதலில் கண் பார்வை அளவிடப் படுகிறது. அதன் பின்னர் சிலருக்குக் கண்களில் மருந்து போட்டு உட்பகுதி நன்றாக திறந்த பிறகே மேற்கொண்டு பரிசோதனை செய்ய முடியும். பலருக்குக் கண்களில் மருந்திடாமலேயே கண்ணாடிக்கான பரிசோதனை செய்ய முடியும். பரிசோதனை அறை முழுதாக இருட்டாக்கியபின் ரெட்டினோஸ்கோப் எனப்படும் கருவி மூலம் கண்களில் ஒளி செலுத்தி கண்களுக்கு முன்னால் கண்ணாடிகளை மாறி மாறி வைத்து உண்டாகும் நிழலைக் கொண்டு கண்ணாடி தேர்ந்தெடுக்கப் படுகிறது. இரண்டொரு நாட்கள் கழித்து





கண்ணிலிட்ட மருந்தின் சக்தி குறைந்த பிறகு மறுபடியும் கண்ணாடி அணிவித்து (Vision Test Chart) எழுத்துக்கள் உள்ள அட்டையில் எல்லா எழுத்துக்களும் சரியாகத் தெரிகின்றனவா என உறுதி செய்த பின்னர், வாங்கி அணிய வேண்டிய கண்ணாடிக்கான நெம்பர்கள் குறிப்பிட்ட சீட்டு வழங்கப்படுகிறது.

இந்தப் பரிசோதனை இப்பொழுது நவீன கம்ப்யூட்டர் உதவியுடன் செய்யப் படுகிறது. இதனால் வெகுவிரைவில் அதாவது 3 நிமிடங்களுக்குள் பரிசோதனை முடிந்து கண்ணாடிக்கான சீட்டை அப்பொழுதே பெற்றுக் கொள்ளலாம். மிகவும் நுண்ணியமாக பரிசோதனை செய்யப் படுவதால் கொஞ்சமும் தவறில்லாமல் மிகவும் சரியாக கண்ணாடி நம்பர்களை நிர்ணயிக்க முடிகிறது.

Colour Vision Test

வர்ணங்களை அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடிகிறதா என்று சோதிக்கும் பரீட்சை இது. புகைவண்டி ஓட்டுனர் மற்றும், வாகன ஓட்டுனர், விமான ஓட்டுனர் ஆகியோருக்கு இந்தப் பரீட்சை அத்தியாவசியமானது. சிவப்பு, பச்சை மற்றும் வர்ணங்களை சரியாக அடையாளம் கண்டு கொள்ள வேண்டியது இவர்கள் பணிக்கு மிகவும் அவசியமானதாகும்.



மேலும் இப்பணிகளில் இல்லாதோர்க்கும் இந்தப் பரீட்சை செய்யப்படுகிறது. ஏனெனில் நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட சில கண் நோய்களில் வர்ணங்களை அடையாளம் காட்டும் திறன் குறைந்து விடுகிறது. எனவே இந்த பரீட்சையின் மூலம் ஒருவரது கண் நரம்புகள் சரியாக இயங்குகின்றனவா என்று தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

Field of Vision (கண்பார்வையின் பரப்பளவு)

GLAUCOMA 'க்ளோகோமா' எனப்படும் கண் அழுத்த நோய் மற்றும் RETINA 'ரெடினா' எனப்படும் விழித்திரையை பாதிக்கும் நோய்கள் கண் பார்வையின் பரப்பளவைக் குறைக்கக் கூடியவை.

பொதுவாக, நாம் நேராகப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது சுமார் 160 டிகிரி அளவிற்குக் கண்களை எப்பக்கமும் திரும்பாமல் பார்க்க முடிகிறது. ஆனால் கண் அழுத்த நோய் கண் நரம்புகளை பாதிக்கும் பட்சத்தில் இந்த அளவு குறைந்து விடும். ஒரு சிறிய குழாயின் வழியாகப் பார்க்கும் போது நமக்கு எந்த அளவிற்கு சுற்று முற்றும் தெரிகிறதோ (சுமார் 10 டிகிரி) அந்த அளவிற்குக் கூட குறைந்துவிட நேரும்.

Contact Lens (ஒட்டுக் கண்ணாடிக்கான பரிசோதனைகள்)

காண்டாக்ட் லென்ஸ் பொருத்துவதற்காக KERATOMETER 'கெரடோமீட்டர்' எனப்படும் கருவி மூலம் கண்ணின் வடிவத்தை (CURVATURE) அளவிடப்படுகிறது. அதன் பின்னர் ஒவ்வொரு கண்ணின் வடிவமைப்புக்கேற்ப காண்டாக்ட் லென்ஸ் தேர்வு செய்து கண்ணில் பொருத்தி FLUORESCEIN எனப்படும் சொட்டு மருந்து கண்களில் விட்டு, காண்டாக்ட் லென்ஸ் பொருந்துகிறதா என்று சரிபார்க்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு கண்ணுக்கும் பொருத்தமான காண்டாக்ட் லென்ஸ் பிறகு தேர்ந்தெடுக்கப் படுகிறது.

நம்மைச் சுற்றியுள்ள ஒளி நம் கண்களை எப்படி பாதிக்கிறது?

- சூரிய கிரகணத்தைப் பார்க்கலாமா?
- கறுப்புக் கண்ணாடியை (கூலிங் கிளாஸ்) தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி?
- டி.வி-யினால் கண்கள் பாதிக்கப் படுமா?
- டி.வி-யை எவ்வளவு தூரத்திலிருந்து பார்க்க வேண்டும்?

நமது வாழ்விற்குக் காரணமாக விளங்கும் சூரிய ஒளி கண்களைப் பாதிக்கும் (ULTRA VIOLET, INFRA RED) அல்ட்ரா வயலட் இன்ஃப்ரா ரெட் போன்ற ஒளிக் கதிர்களையும் கொண்டுதான் இருக்கிறது. இதுபோன்ற ஒளிக்கதிர்களின் பாதிப்பிலிருந்து கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது நமது கடமை.

கண்களைப் பாதிக்கும் ஒளிக் கதிர்கள்:

அல்ட்ரா வயலட் எனப்படும் ஒளிக் கதிர் வீச்சு மலைப்பிரதேசம், கடற்பகுதி, பனிப்பிரதேசம் போன்ற இடங்களிலும், சில தொழிற்கூடங்களிலும் அதிகமாக உள்ளது.

இன்ஃப்ரா ரெட் (INFRA RED)எனப்படும் ஒளிக்கதிர் வீச்சு TROPICAL



REGIONS பகுதிகளிலும் சூளைகள் கொண்ட தொழிற்கூடங்களிலும் அதிகமாக உள்ளது.

சூரிய ஒளி: கண்கள் கூசுகின்ற அளவிற்கு சூரிய ஒளி எங்கு இருப்பினும் அது கண்களைப் பாதிக்க வாய்ப்புகள் உள்ளன.

சூரிய ஒளி மட்டுமின்றி, புகைப்பட ஒளிவிளக்கும், பூச்சுக்கொல்லி விளக்குகள், மெர்க்குரி ஆர்க் விளக்குகள் மற்றும் டியூப் லைட்டுகள் போன்றவற்றிலிருந்தும் இவ்வித ஒளிக்கதிர்கள் வெளிப்படுகின்றன.

சாதாரணமாக நமது வீடுகளில் உபயோகிக்கும் மின் விளக்குகளிலிருந்து வெளிப்படும் அல்ட்ரா வயலட் போன்ற ஒளிக்கதிர்கள் மிக மிகக் குறைந்த அளவிலே இருப்பதால் நமது வாழ்நாளில் அவை கண்களைப் பாதிக்காது.

சூரிய கிரகணத்தைப் பார்க்கலாமா?

பொதுவாக, நாம் சூரியனை நேருக்கு நேர் பார்க்க முடியாது. அப்படி பார்க்க முயலும் போது கண்கள் கூசி, இமைகள் இறுக மூடிக் கொள்ளும். இது இயற்கை நம் கண்களுக்கு அளிக்கும் பாதுகாப்பு.

சூரிய கிரகணத்தின்போது சூரியனின் பெரும்பகுதி மறைக்கப்படுவதால் இருளாகிவிடுகிறது. அந்த ஒளி குறைந்த நிலையில் கண்களை நாம் முழுமையாகத் திறந்து, சூரியனை நேருக்கு நேர் பார்க்க முடியும். இந்தச் சமயங்களில் நம் கண்களுக்கும் புலப்படாத சூரியனிலிருந்து வெளிப்படும் INFRA RED ஒளிக் கதிர்கள் நம் கண்களுக்குள் செல்வதனால் கண்களின் விழித்திரைகள் பாதிக்கப்பட்டுப் பார்வையை இழுக்க நேரிடுகிறது.

எனவே சூரிய கிரகணத்தைப் பார்ப்பதற்கென்று பிரத்தியேகமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட INFRA RED FILTER கண்ணாடிகளை அணியாமல் சூரிய கிரகணத்தைப் பார்க்கவே கூடாது.

ஒளிக்கதிர் வீச்சிலிருந்து கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் வழிகள்

சில முன்னெச்சரிக்கை முறைகளாலும் பாதுகாப்புக் கண்ணாடிகளை அணிவதன் மூலமாகவும் ஒளிக்கதிர் வீச்சுக்களிலிருந்து கண்களை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

1) சூரியனை எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் நேருக்கு நேர் பார்க்கக் கூடாது. கறுப்புக் கண்ணாடி அணிந்திருந்தாலும் அல்லது புகைப்பட பிலிம் போன்றவற்றை கண்முன்னே வைத்திருந்தாலும் கூட சூரியனை நேருக்கு நேர் பார்க்க முயற்சி செய்யக்கூடாது.

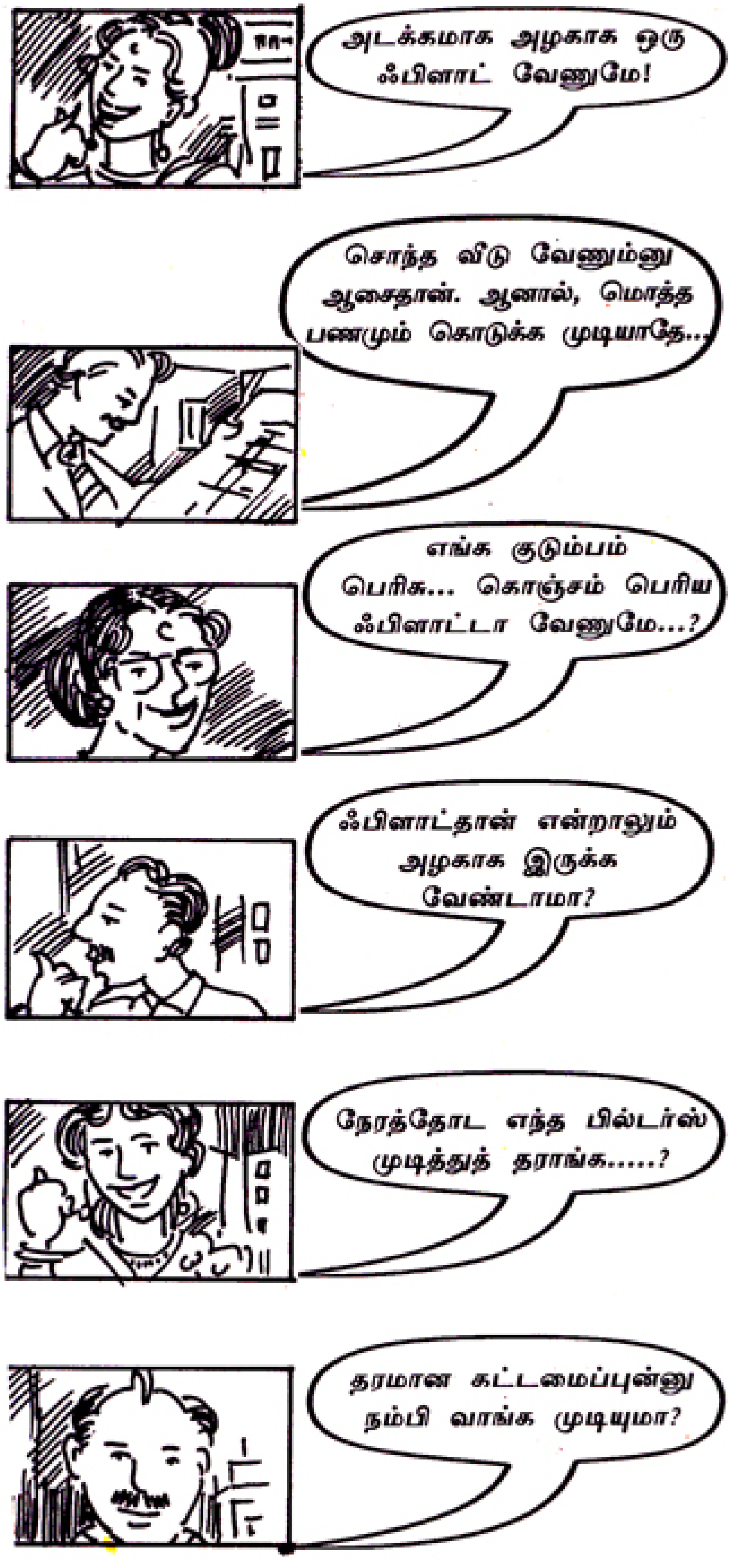
2) சூரிய கிரகணம்:

சூரிய கிரகணத்தைப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதற்காகப் பிரத்தியேகமாக தயாரிக்கப்பட்ட கண்ணாடிகளை அணியாமல் சூரிய கிரகணத்தைப் பார்க்கக் கூடாது.

3) தொழிலாளர்கள்:

கண்ணாடி தொழிற்சாலை, வெல்டிங் மற்றும் வெப்பமான சூழ்நிலை உள்ள சூளைகளில் வேலை செய்வோர் அந்தந்த தொழிலுக்கேற்ற பாதுகாப்புக் கண்ணாடி களை அணிந்து கொண்டு வேலை செய்வது அவசியம். வெல்டிங் செய்யும்போது பாதுகாப்புக் கண்ணாடி அணிந்த நபரைத் தவிர




அடக்கமாக அழகாக ஒரு ஃபிளாட் வேணுமே!
சொந்த வீடு வேணும்னு ஆசைதான். ஆனால், மொத்த பணமும் கொடுக்க முடியாதே...
எங்க குடும்பம் பெரிசு... கொஞ்சம் பெரிய ஃபிளாட்டா வேணுமே...?
ஃபிளாட்தான் என்றாலும் அழகாக இருக்க வேண்டாமா?
நேரத்தோட எந்த பில்டர்ஸ் முடித்துத் தராங்க.....?
தரமான கட்டமைப்புன்னு நம்பி வாங்க முடியுமா?

அங்கு உள்ள மற்ற யாவரும் வெல்டிங் வெளிச்சத்தைத் தொடர்ந்து கூர்ந்து பார்க்கக் கூடாது.

4) கறுப்புக் கண்ணாடி (கூலிங் கிளாஸ்):

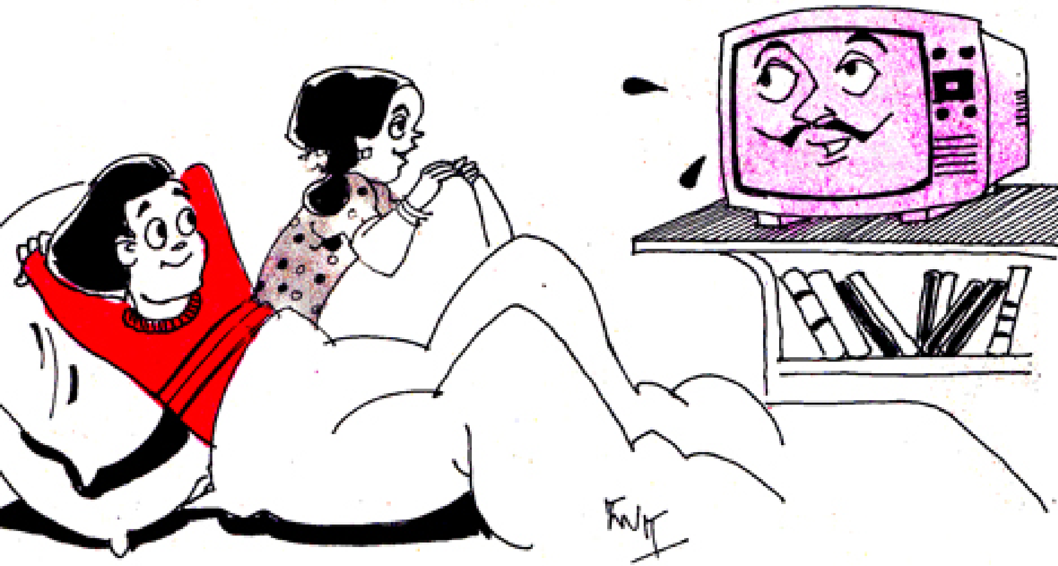
சூரிய ஒளி மிகுந்த நேரங்களில் கடற்பகுதிகளில், பனிப் பிரதேசங்களில் இருக்கும்போது மற்றும் புரை அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள் எல்லா நேரங்களிலும், கறுப்புக் கண்ணாடி அணிந்து கொள்வது மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும்.

கறுப்புக் கண்ணாடி தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை:

15 முதல் 35 சதவிகித சூரிய ஒளியை மட்டும் அனுமதிக்கின்ற கறுப்புக் கண்ணாடியே தேவையான பாதுகாப்பை அளிக்கும். ஒரு கறுப்புக் கண்ணாடி எந்த அளவிற்கு ஒளியை அனுமதிக்கின்றது என்று தெரிந்து கொள்ள ஒரு எளிய வழி உள்ளது. கறுப்புக் கண்ணாடியை அணிந்து கொண்டு எதிரில் உள்ள முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில் பார்க்க வேண்டும். அப்படிப் பார்க்கும் போது உங்களது கண்களைப் பார்க்க முடிகிறதா என்று கவனிக்கவும். உங்கள் கண்களைப் பார்க்க முடிந்தால் அந்த கறுப்புக் கண்ணாடி போதுமான அளவு கறுப்பாக இல்லை என்று பொருள்.

கண்ணாடிகளில் குறைபாடுகள் உள்ளனவா என்றும் கவனிக்க வேண்டும். கண்ணாடி அணிந்து கொண்டு பார்க்கும் போது தெளிவாகத் தெரிகிறதா, கலங்கியவாறு தெரிகிறதா என்று பரிசீலிக்க வேண்டும். கண்ணாடி வாங்கும் போது கண்ணாடியின் மேற்பகுதி சமமாக உள்ளதா என்று அறிய இந்த எளிய முறையைக் கையாளலாம்.

கடையில் உள்ள டியூப்லைட்டின் பிம்பம் கண்ணாடியில் விழும்படி கண்ணாடியை திருப்பிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் கண்ணாடியைச் சிறிது வலது இடதுமாக ஆட்டிப் பார்த்தால் கண்ணாடி மேற்பகுதியில் குறைபாடுகள் ஏதும் இருந்தால் டியூப்லைட்டின் பிம்பம் வளைந்து நெளிவதை காணலாம்.



டி.வி.யினால் கண்கள் பாதிக்கப்படுமா?

கம்ப்யூட்டர் மானிட்டர்கள், தொலைக்காட்சி பெட்டிகள் ஆகியவற்றில் இருந்து கண்களைப் பாதிக்கும் படியான ஒளிக் கதிர்கள் ஏதும் வெளிப்படுவதில்லை. முறையாகத் தொலைக்காட்சி பார்ப்

இந்த மாத ஹெல்த் வாங்கிவிட்டீர்களா?

- வாய்க் கொப்புளித்தால் நோய் போகும் - அதிசய மருத்துவம்!
- மருந்துகளால் வரும் நோய்கள்!
- திருமணத்திற்கு முன்னே மருத்துவ பரிசோதனை அவசியம்!
- பேஸ் மேக்கர் பற்றி...
- ஆங்கில மருத்துவத்தில் மூலிகைகளின் ஆதிக்கம்!
- உங்கள் ஈரல் மீது இரக்கம் காட்டுங்கள்!
- தலைவலிக்கு சித்த வைத்திய சிகிச்சை!
- மாரடைப்பு வந்தவுடன் வீட்டிலேயே செய்ய வேண்டியது என்ன?
- "ஹோமியோ கற்றுக் கொள்ளுங்கள்"

- இன்னும் பல மருத்துவக் குறிப்புகள்!



ஹெல்த் & Beauty

மாறுபட்ட மருத்துவ மாத இதழ்

ஆசிரியர் : எம்.ஜி.வல்லபன்

விலை ரூ.10

ஆண்டு சந்தா ரூ.100

ஆகஸ்ட் **மேகலா**வில்

அற்புத முழுநாவல் **யாருக்கு மாலை?**

ரமணிசந்திரன்

ரமணிசந்திரன் நாவல்களை

தொடர்ந்து வெளியிடுவது 'மேகலா' மட்டுமே. ரூ.5

பிலிமாலயா பப்ளிகேஷன் (பி) லிட்., 96, காம்தார் நகர், மகாலிங்கபுரம் சென்னை - 600034. போன் : 8277992

பதினால் கண்களுக்கு எந்தவித குறை பாடுகளும் ஏற்படாது.

டி.வி. பார்க்கும் முறை:

தொலைக்காட்சி பெட்டிக்கு மிக அருகாமையில் இருந்து பார்க்கும் போது கண் அசைவுகள் அதிக அளவில்



ஏற்படுகின்றன. கண் சோர்வு, தலைவலி போன்றவை உண்டாகின்றன. எனவே தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கும்போது (20-22 அங்குல திரை உள்ள தொலைக்காட்சி பெட்டியை) 10 அடி தூரத்திலிருந்து காண்பது நல்லது.

தொலைக்காட்சி பெட்டி மிகவும் உயரமான இடத்தில் இல்லாமல், கண்ணுக்கு நேராகவோ சிறிது தாழ்வாகவோ இருத்தல் நல்லது.

தொலைக்காட்சி பார்க்கும்போது அறையை இருட்டாக்கி விடக்கூடாது. எப்போதும் அறையில் உள்ள மின்விளக்குகள் எரிந்து கொண்டு இருக்கலாம். மின் விளக்குகள் வலது அல்லது இடது புறமிருப்பது அவசியம். நம் கண்ணுக்கு எதிர்ப்புறமோ அல்லது மின்விளக்கின் பிம்பம் தொலைக்காட்சி பெட்டியின் திரையில் படும்படி பின்புறமோ இருக்கக் கூடாது.

கண்ணாடியும் ஒரு அணிகலனே:

மூக்குக் கண்ணாடியைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது என்னென்ன விபரங்களை கவனிக்க வேண்டும் என்று பார்ப்போம்.

முதலாவதாக: வெகு நேரம் அணிந்திருப்பதற்கு சௌகரியமாக இருக்குமா என்று பார்க்க வேண்டும். மூக்குக் கண்ணாடியின் பளுவை வெகுவாகத் தாங்குவது மூக்கின் மேல்பாகம் ஆகும். எனவே இப்பகுதியில் மூக்குக் கண்ணாடி இறுக்கப் பிடிக்காமல் சரியாக பொருந்துகிறதா என்பது முக்கியம். அது போலவே காதுகளின் பின்னால் பொருந்தும் பாகமும் மிகவும் தளர்ந்தில்லாமலும் இறுக்கப் பிடிக்காமலும் இருக்க வேண்டும்.

அடுத்தது:

சரியான அளவிலான மூக்குக் கண்ணாடியைத் தேர்தெடுக்க வேண்டும். மூக்குக் கண்ணாடியின் அளவை சரி பார்க்க இரண்டு முறைகள் உள்ளன. முதலில் உயரத்தை சரி பார்க்கவும். பொதுவாக மூக்குக் கண்ணாடி பிரேமின் உயரம் புருவங்களின் உயரத்திற்கும் மேலாக இருக்கக் கூடாது. மூக்குக் கண்ணாடியின் அகலத்தைச் சரி பார்க்க நமது ஆள்காட்டி விரலை முகத்திற்கும் கண்ணாடி பிரேமின் விளிம்பிற்கும் இடையே செலுத்த வேண்டும் (முகபாகமும் காதுபாகமும் இணையும் இடத்தில்) அவ்வாறு செலுத்தும்போது விரல் தாராளமாகச் செல்வது மட்டு மின்றி, மேலும் கொஞ்சம்

இடைவெளியும் இருக்க வேண்டும். அப்படி இல்லையெனில் கண்ணாடி மிகவும் சிறியது என்று முடிவு செய்ய வேண்டும்.

மூன்றாவதாக மனதில் கொள்ள வேண்டியது, அணியும் மூக்குக் கண்ணாடி உங்கள் முகவடிவுக்கு ஏற்றதா, உங்கள் தோற்றத்தையும் அழகையும் அதிகரிக்கக் கூடியதா என்பதாகும். இதைத் தீர்மானிப்பது நீங்கள் தான். இந்த வகையான முகத்திற்கு இந்த வடிவான கண்ணாடி தான் அணிய வேண்டும் என்ற கட்டாய விதிமுறைகள் ஏதும் இல்லை. உங்களுக்குப் பிடித்தமான, அழகாகத் தோன்றும் கண்ணாடி பிரேம்களைத் தாராளமாகத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். கண்ணாடி தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உதவியாக சில யோசனைகளை இங்கு தெரிவிக்கின்றேன்.

முதலில் நீங்கள் என்ன முகவெட்டு உடையவர்கள் என்று நிர்ணயிக்க வேண்டும். சிலர் வட்டமான முக அமைப்பும், சிலர் நீட்டமான முகவெட்டும், வேறு சிலர் சதுரமான அல்லது முக்கோண முக வெட்டு கொண்டவர்களாக இருக்கலாம். இதைத் தெரிந்து கொள்ள உங்கள் முகத்தின் நெற்றி, தாடை ஆகிய பகுதிகளை மானசீகமாக இணைத்துப் பார்த்தல் வேண்டும்.

➢ முக்கோண முகவெட்டு உடையவர்கள் குறுகிய கனச் சதுர வடிவுள்ள (RECTANGULAR) கண்ணாடிகளை அணிந்தால் நேர்த்தியாக இருக்கும்.

➢ நீட்டமான முகவெட்டு உடையவர்களுக்கு அகலமான கண்ணாடிகள் பொருத்தமாக இருக்கும்.

➢ உருண்டையான, வட்ட வடிவமைப்புக் கொண்ட முகங்களுக்கு (SHARP ANGLES) செங்கோண விளிம்பு களைக் கொண்ட பிரேம்கள் ஏற்றவை.

➢ சதுர வடிவ முகவெட்டு உள்ளவர்களுக்கு வளைவான FRAMES WITH CURVED LENS அமைப்புள்ள கண்ணாடிகள் அழகூட்டும்.

➢ முட்டை வடிவமைப்பு (OVAL) கொண்ட முகங்களுக்கு எந்த மாதிரியான கண்ணாடிகளும் பொருந்தும்.

➢ மிக நீட்டமான மூக்கு உடையவர்கள் மிகவும் கீழாக அமைந்துள்ள மூக்குப் பகுதியைக் கொண்ட கண்ணாடிகளை உபயோகப்படுத்தலாம்.

➢ மிகவும் சிறிய மூக்கு உடையவர்கள் மிக மெல்லிய மூக்குப் பகுதியை கொண்ட கண்ணாடிகளை அணியலாம்.

➢ மாநிறம், சிவந்த நிறம் கொண்டவர்களுக்குப் பளிச்சென்ற (BRIGHT COLOURED) வண்ண மூக்குக் கண்ணாடிகள் எடுப்பாக இருக்கும்.

➢ கறுப்பாக இருப்பவர்கள் (DARKLY COLOURED) கறுப்பு அல்லது இதர கெட்டியான வண்ண மூக்குக் கண்ணாடிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.



மூக்குக் கண்ணாடிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது, நிதானமாக, வெட்கப்படாமல் நன்கு யோசித்து முடிவு செய்ய வேண்டும். தினந்தோறும் 14 மணி நேரங்கள் அணிந்து கொண்டிருக்க வேண்டியவை. எனவே அவற்றைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மூக்குக் கண்ணாடி பராமரிப்பு

நன்கு பராமரிக்கப்பட்ட மூக்குக்

கண்ணாடி வெகு நாட்கள் உழைக்கும். பார்வைக்கு எந்த அசௌகரியமும் தராமல் உபயோகமாக இருக்கும். விலைவாசி மலை போல் உயர்ந்திருக்கும் இந்நாளில் நம்மிடம் உள்ள மூக்குக் கண்ணாடிகளை நெடு நாட்கள் பயன்பட வைப்பது அவசியம்.

1) மூக்குக் கண்ணாடிகளை உபயோகப்படுத்தாத நேரங்களில் அதன் உறையில் போட்டு வைத்திருக்க வேண் டும். அது முடியாவிடில் கண்ணாடி பாகம் மேசை மீது படாதவாறு வைக்க வேண்டும்.

2) மூக்குக் கண்ணாடிகளை கழற்றும் போது, இரண்டு கைகளாலும் கண்ணாடியின் விளிம்பில், இணையும் (Joint) இடத்தில் பிடித்து கழற்ற வேண்டும். ஒரு கையால் கழற்றும்போது கண்ணாடி பிரேம்கள் வளைந்து போகவும், உடைந்து போகவும் வாய்ப்புகள் உள்ளன.

3) மூக்குக் கண்ணாடியை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உபயோகப் படுத்துமுன் ஒவ்வொரு முறையும் மென்மையான துணியால் நன்கு துடைக்க வேண்டும்.

4) மூக்குக் கண்ணாடிகளை அவ்வப் போது சரி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இணைப்புகள் தளர்ந்துவிடாமல், முகத்தில் சரியாக பொருந்தும்படி செய்து உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5) ஒருவரது மூக்குக் கண்ணாடியை மற்றவர் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. இதனால் அளவுகள் மாறி, உரியவர் அணியும் போது பொருந்தாமல் அசௌ கரியம் ஏற்படுத்தும்.

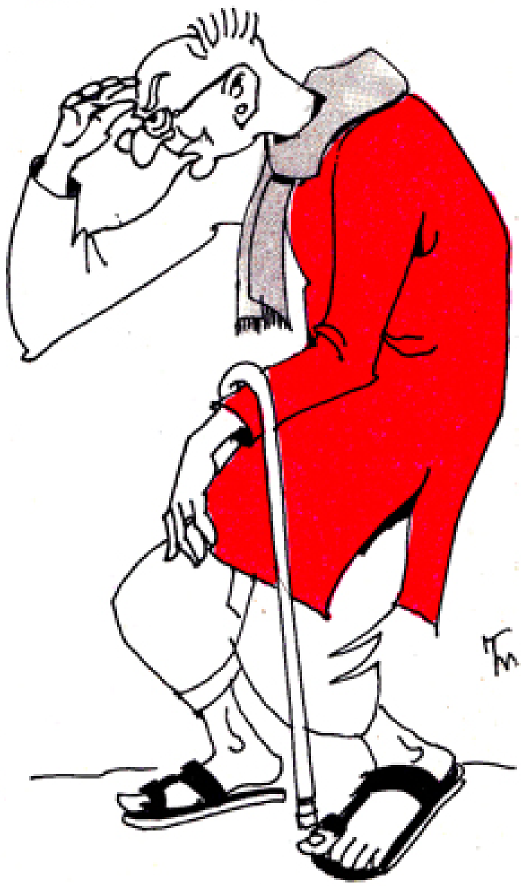
கண் தானம்

'ஏன் கண்தானம் செய்ய வேண்டும்?

* கண்தானம் செய்வது எப்படி?
* யார் கண்தானம் செய்யலாம்?
* பார்வை இழந்தோர், கண்மாற்று ஆபரேஷன் மூலம் மீண்டும் கண்பார்வை பெறுவது எப்படி?

தானத்தில் சிறந்தது கண் தானம். ஒருவர் மறைவிற்குப் பிறகு கண்களைத் தானம் செய்வதன் மூலம், இருவர் கண் பார்வை பெறலாம். மனித உறுப்புகளுக்கு உதிரி பாகங்கள் (SPARE PARTS) கிடைப்பதில்லை. நம்முடைய உடல் உறுப்பு ஏதேனும் பழுதடைந்து விட்டால் அதே போன்ற வேறு உறுப்பு வாங்கி பொருத்திக் கொள்ள முடியாது. ஒருவர் மறைந்த பின்னர் அவரது காது, மூக்கு, கை, கால், மூளை எதையும் வேறு யாரும் உபயோகிக்க முடியாது. ஆனால் ஒருவரது கண்களை மட்டும் அவர் மறைவிற்குப் பிறகு மற்ற இருவருக்கு உபயோகப்படுத்த முடியும்.

கண்ணொளியின் அத்தியாவசியத்தை ஏற்படுத்திய இறைவன், அதை நாம் இழந்து விட்டால் அதை மாண்டவர்



மூலம் மீண்டும் பெற வழியையும் வைத்திருக்கிறான். இந்த அற்புத வசதியை நாம் உபயோகித்துக் கொள்ளாவிடில் இழப்பு மனித சமுதாயத்திற்கே. இந்த இயற்கைப் படைப்பின் அதிசயத்தை அறிந்து, மனித சமுதாய மேம்பாட்டிற்கு அதை உபயோகித்துக் கொள்ள முன் வர வேண்டுமென உங்களை அழைக்கிறேன்.

கண்தானம் செய்வது மிகவும் எளிது. ஒருவர் தன் மறைவிற்குப் பின்னர் கண்

தானம் செய்ய விரும்பினால், அருகாமையில் உள்ள கண் வங்கியில் கண்தான விண்ணப்பத்தைப் பெற்று, அதை பூர்த்தி செய்து கொடுக்க வேண்டும். அதன் பின்னர், அவரது பதிவு எண், கண் வங்கியின் விலாசம், தொலைபேசி எண், கண்தான விளக்க கையேடு, ஆகியவை அவருக்கு அனுப்பப்படும். அவற்றைப் பெற்றுக் கொண்ட பின்னர் கண்தானம் செய்யும் தனது விருப்பத்தை நெருங்கிய உறவினரிடமும், நண்பர்களிடமும் தெரிவிக்க வேண்டும். கண் வங்கியின் விலாசம், தொலைபேசி எண். கொண்ட அட்டையை எல்லோருக்கும் தெரியும் படி



மாட்டி வைக்க வேண்டும். அவர் இறந்த பின்னர் உடனடியாக கண் வங்கிக்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும். ஒருவர் இறந்த 6 மணி நேரத்திற்குள் கண்களைத் தானம் செய்தால்தான் அதை பிறருக்குப் பயன்படுத்த முடியும். 6 மணி நேரம் இருக்கிறதே என சில மணிநேரம் கழித்துத் தகவல் அனுப்ப வேண்டாம். ஏனெனில் தகவல் அனுப்புவதற்கோ, அல்லது கண் மருத்துவர் வந்து கண்களை பெறுவதற்கோ 6 மணி நேரத்திற்கு மேல் தாமதம் ஏற்பட்டால் அவை பயனற்றுப் போய் விடும்.

நீங்கள் இருக்கும் ஊரில் கண் வங்கி இல்லையென்றால், கண் மருத்துவரிடம் உங்களது விருப்பத்தை தெரிவித்தால் கண்தானத்திற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்வார். மேலும் ஒருவரது உயிலின் மூலம் கண்தானம் செய்வதானால், கண்களைப் பெறுவதற்கு மிகவும் தாமதம் ஏற்படுகிறது. எனவே கண் வங்கிகள் மூலம் கண்தானம் செய்வதே உபயோகமாக இருக்கும்.

நாம் நமது இறந்துபோன நெருங்கிய உறவினர்களது கண்களை தானம் செய்ய விரும்பினால், கண் வங்கிக்கு உடனடியாக தகவல் அனுப்பினால் போதுமானது. இறந்தவர் முன்கூட்டியே கண்வங்கியில் பதிவு செய்திருக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை.

5 வயதிற்கு மேலும் 65 வயதிற்கும் குறைவாகவும் உள்ளோர் கண் தானம் செய்யலாம். ஆண் பெண் ஜாதி மத பாகுபாடின்றி கண் தானம் செய்யலாம். ஒருவர் தனது வாழ்நாளில் கண்ணாடி அணிபவராக இருந்தாலும், கண்களில் புரை (Cataract) இருந்தாலும் கண் தானம் செய்யலாம். ரத்தத் தொற்றுநோய், எயிட்ஸ், கல்லீரல் தொற்றுநோய், இரத்தப் புற்றநோய் ஆகியவற்றால் இறக்க நேரிட்டவர்களின் கண்களை மட்டுமே பயன்படுத்த முடியாது. மேலும் கண்களில் தொற்றுநோய் க்ளாகோமா என்னும் கண் அழுத்தநோய், கண்களில் புற்று நோய், அறுவைசிகிச்சை செய்யப்பட்ட கண்கள் போன்றவைகளையும் பயன்படுத்த முடியாது.

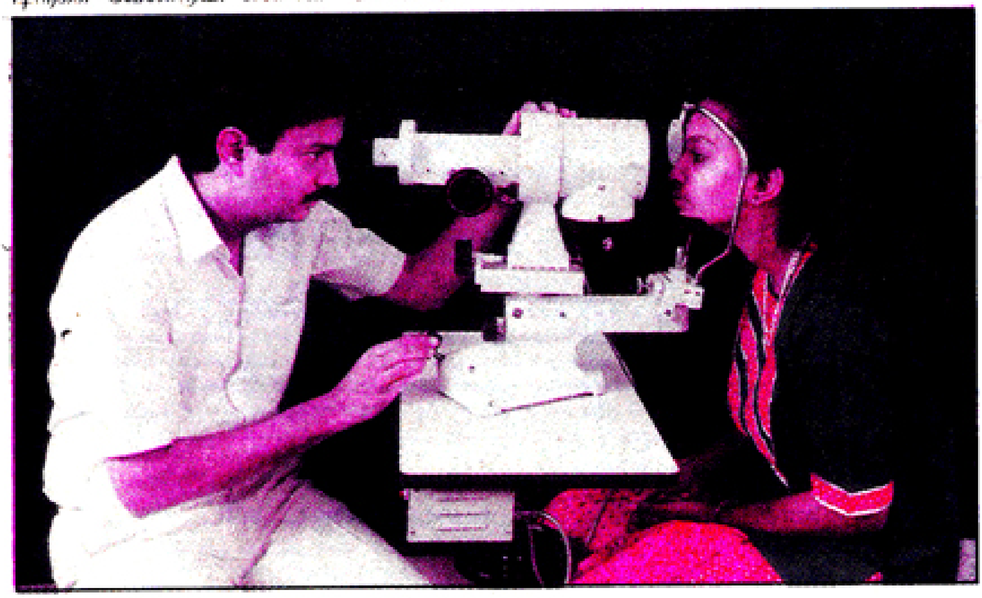
கண் மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை என்பது ஒருவரது பழுது அடைந்த கண்ணை முழுமையாக அப்படியே எடுத்து விட்டு இறந்தவரது கண்ணை அந்த இடத்தில் பொருத்துவது அன்று. அவ்வாறு செய்யவும் முடியாது. கண்ணில் கார்னியா (CORENA) எனப்படும் கண் ணாடி போன்று தெளிவாக உள்ள பகுதி பழுதடைந்து இருந்தால் அந்தப் பகுதியை மட்டுமே மாற்றி பார்வை பெற செய்ய முடியும். கண் நரம்பு நோயினால் பார்வை இழந்தவர்கள், விழித்திரை கோளாறுகளினால் பார்வை இழந்தர்வகள், மற்றும் விபத்தினால் கண்கள் சீர்குலைந்து போனவர்கள் போன்றோர் கண்மாற்று அறுவை சிகிச்சையினால் பயன்பெற முடியாது.

எளிமையான ஒரு உதாரணம் மூலம் இதனை இங்கே விளக்குகிறேன். நமது கண்ணில் உள்ள (CORNEA) "கார்னியா"

எனப்படும் பாகம், கைக்கடிகாரத்தின் மேல் கண்ணாடி போன்றதாகும். கைக் கடிகாரத்தின் உட்புற இயந்திர பகுதிகள் நன்றாக வேலை செய்து கொண்டிருக்கும்போது, மேல் கண்ணாடி மட்டும் புகை படிந்தாற்போல் ஆகிவிட்டால் நம்மால் மணி பார்க்க முடியாது அல்லவா! அப்பொழுது அந்த கைக்கடிகாரத்தின் கண்ணாடி மட்டும் மாற்றிவிட்டால் நன்கு மணி பார்க்க முடியும் என்பது உங்களுக்குப் புரியும். அதைப்போலவே நமது கண்ணின் பழுதடைந்த "கார்னியாவை" மாற்றி இறந்தவரது கண்ணின் கார்னியாவை பொருத்தினால் நம்மால் முன் போன்று பார்க்க முடியும். அதுசமயம் நமது கண்ணின் இதர பாகங்கள் தத்தம் வேலையை ஒழுங்காகச் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். எனவே "கார்னியா" எனப்படும் கண்களின் கண்ணாடி போன்ற பாகம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நபர்களே இந்த கண்மாற்று அறுவை சிகிச்சை மூலம் பயனடைவர்.

இதனை கண்மாற்று அறுவை சிகிச்சை என்று சொல்வதை விட "கார்னியா மாற்று அறுவை சிகிச்சை" என்று சொல்வதே முறையாகும்.

இறந்தவர்களின் கண்களை அகற்றுவதினால் அவர்கள் முகம் விகாரமடையாது. தழும்புகள் ஏற்படாது. கண்களை எடுத்த பின்னர், கண்கள் இருந்த குழிவுகளை நன்கு நிரப்பி உறங்குவதைப் போலவே தோற்றுமளிக்கும் வகையில் கண் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் செய்து விடுவார்கள். இறந்தவரின் உடலுக்கு இதனால் யாதொரு கெடுதலும் நேராது. காண்போருக்குக் கண்கள் தானம் செய்யப்பட்டுள்ளனவா என்பது தெரியாது. மேலும் கண்தானத்திற்காக இரு கண்களையும் அகற்றத் தேவைப்படும் நேரம் சுமார் 15 நிமிடங்களே.



எனவே-

கண் எனும் உறுப்பு நமக்கு இறைவன் தந்த மிகப் பெரிய வரப்பிரசாதம். அதன் மூலமாகத்தான் இயற்கையை, நம் குடும்பத்தவரை, அன்பானவர்களைப் பார்க்கிறோம். தெரிந்து கொள்கிறோம். இத்தனை முக்கியமான உறுப்பை பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் அல்லவா!

இனிமேலாவது நம் கண்களை நன்கு பராமரிப்போம். இறந்த பிறகு உடலில் பயன்படக்கூடிய ஒரே உறுப்பான கண்ணை தானம் கொடுத்து மற்றவருக்கும் உதவியாக இருப்போம்.

— டாக்டர். சித்தார்த்தன்,
(8, எல்.ஆர்.என்.காலனி,
சாரதா கல்லூரி ரோடு,
சேலம்- 636 001.
போன்:416955)

அன்னையின் அரவணைப்பில் குழந்தை வளரும்...
அன்னை பூமியின் அரவணைப்பில் உங்கள் பணம் வளரும்.



அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட்ஸ்

அறிமுகம்

சிறப்பம்சங்கள்

- மிக குறைந்தபட்ச. ரூ. 3,000/- முதலீடு.
- வருடத்திற்கு, வரிவிலக்குடன் கூடிய உத்தரவாதமான 20% விவசாய வருமானம் - 5 வருடங்களுக்கு, பின்தேதியிட்ட 'செக்'குகளாக.
- மொத்த முதலீடும் 5 வருடங்களுக்குப் பிறகு, பின்தேதியிட்ட 'செக்'காகத் திருப்பித் தரப்படும்.
- 20 வருடங்களுக்குப் பிறகு, குறைந்தபட்சமாக ரூ. 75,000/- மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட 0.85 க்யூபிக் மீட்டர் (30 க.அடி) தேக்குமரம் போனஸ்.

200% வருமானம் பின்தேதியிட்ட செக்குகளாக

ரூ. 3,000 கொடுத்து அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட் ஒன்றில் முதலீடு செய்தால், 27.9 ச.மீ. (300 ச. அடி) பரப்புள்ள நிலம் ஐந்தாண்டுகளுக்கு உங்களுக்குக் குத்தகைக்கு தரப்படும். இந்நிலத்தில் பயிராகும் பொருள்கள் மூலம் உத்தரவாதமான 20% வருட வருமானம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் - ரூ. 600/- வீதம் ஐந்து பின்தேதியிட்ட செக்குகளாக. உங்கள் முதலீடான 3,000 ரூபாயும் பின் தேதியிட்ட செக்காகத் திரும்பக் கிடைக்கும்.

100% வரிவிலக்கு பெறும் விவசாய வருமானம்

பழங்களும், காய்கறிகளும் பயிரிட உங்கள் குத்தகை நிலம் பயன்படுத்தப்படும். எனவே உங்கள் வருமானம் முழு வரிவிலக்கு பெறுகிறது.

ரூ. 75,000 தேக்கு மரம் போனஸ்

நீங்கள் முதலீடு செய்யும் ஒவ்வொரு அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட்டுக்கும், 20 ஆண்டுக்கால முடிவில், ரூ. 75,000 குறைந்த பட்சமாக மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட, 0.85 கன மீட்டர் (30 க. அடி) தேக்குமரம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

- அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட்டுகளை எளிதாக இன்னொருவருக்கு மாற்றிக் கொள்ளலாம்.
- எந்தக் காலத்திலும் முதலீடு செய்பவர் திட்டத்திலிருந்து விலகிக் கொள்ளலாம்.
- எல்லா விசா/மாஸ்டர் கார்டுகள் ஒப்புக் கொள்ளப்படும்.
- திட்டம் 'A'க்கு மட்டுமே தவணை முறை வசதி. ஒரு அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட்டுக்கு, மாதம் ரூ. 800/- ஆக 4 மாதத்திற்குச் செலுத்த வேண்டும்.

அனுபவ் பௌண்டேஷன்ஸ் லிமிடெட்

முதலீட்டைப் பயிரிடுங்கள்

11, சோமசுந்தரம் தெரு, தி. நகர், சென்னை-600 017.
.போன்: 8254155, 8282833, 8282829. .பேக்ஸ் 044-8284967.
பம்பாய் • டெல்லி • கல்கத்தா • பெங்களூர் • கொச்சி • ஹைதராபாத்

திட்டம்	யூனிட் எண்ணிக்கை	முதலீட்டுத் தொகை (ரூ)	5 ஆண்டுகளுக்கு ஆண்டு தோறும் உத்தரவாத வருமானம் (ரூ)	5 ஆண்டு முடிவில் திரும்பப் பெறும் தொகை (ரூ)	போனஸ்: தேக்குமர எண்ணிக்கை	போனஸ்: உத்தரவாத தேக்குமர அளவு (க.மீட்டர்)	போனஸ்: எதிர்பார்க்கப்படும் வருமானம் (20 வருட முடிவில்)** (ரூ)
A	1	3,000	600	3,000	1	0.85 (30 க.அடி)	75,000
B	5	15,000	3,000	15,000	7	5.95 (210 க.அடி)	5,25,000
C	10	30,000	6,600	33,000	14	11.89 (420 க.அடி)	10,50,000
D	30	90,000	21,000	1,05,000	45	38.23 (1350 க.அடி)	33,75,000

** 20 வருடங்களுக்குப் பிறகு எதிர்பார்க்கப்படும் விலையான கனமீட்டருக்கு ரூ. 88,300/- (ரூ. 2500/- க.அடிக்கு) என்ற அடிப்படையில் கணக்கிடப்பட்டது

BINNY

சில்க்ஸ்

நெஞ்சில் நிலைக்கும் நிமிடங்களில் எல்லாம் ''பின்னி'' இருக்கும் உங்களுடன்.



அன்று உங்கள் அழகுப் புன்னகை
பின்னி பட்டுப் புடவையுடன்.



இன்று உங்கள் மகளின் புன்னகை
பின்னி பட்டுப் புடவையுடன்.

BINNY

உங்கள் புதிய கனவுகளின் உருவாக்கம்

Maa Bozell 202-95 Tam

Black.

கோயில் நிறைந்த நகரத்தில்
இப்போது பட்டுப்புடவைகளும்
கோபுரங்களாக உயர்ந்து காட்சி அளிக்கின்றன.



நல்லி — இப்போது காஞ்சிபுரத்திலும் செயல்படுகிறது. மிகமிகச் சிறந்தவற்றை மட்டுமே வழங்கும் சிறந்த பாரம்பரியம் மேலும் தொடருகிறது.

பட்டுத் தொழிலுக்குச் சரித்திரம் படைத்த காஞ்சியிலும் சரி... உங்களை அன்புடன் வரவேற்கக் காத்திருக்கிறது நல்லி ஷோரூம் — மதிப்பில் சிறந்த எல்லாவற்றையுமே இங்கு காணலாம். கண்டு வாங்கி மகிழலாம்.

வருக, வருக.

நல்லி® குப்புசாமி செட்டி சில்க்ஸ்

54, நெல்லுக்கார தெரு, காஞ்சிபுரம் - 631 602

Rediffusion/Mds/NS/168


சந்தனம்
ரெக்ஸோனாவை
தொட்ட போது,
மேனியிலே
பூத்தது பட்டு உணர்வு.
இதோ, சந்தனம் சேர்ந்த புதிய ரெக்ஸோனா. பட்டுப் போன்ற உணர்வும், சந்தனத்தின் நறுமணமும் உள்ளது. இது இயல்பான வழியிலே மேனிக்கு தருகிறது பட்டு மெருகிடும் மென்மை. மேலும் இப்போது ரெக்ஸோனா இரு வடிவிலே... உங்கள் அபிமான தேங்காய் எண்ணெய் சேர்ந்த ரெக்ஸோனா மற்றும் ரெக்ஸோனா சந்தனம்.
புதிய
ரெக்ஸோனா
நற்குணமுள்ள சந்தனம் சேர்ந்தது.
Rexona
With Natural Cleansing Sandalwood
Rexona
இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு

மங்கையர் மலர்

ஆகஸ்டு '95
இதழுடன் இணைப்பு



கண்ணை 'கண்' போல
பாதுகாக்கணும்!

விசித்திரம்தான்... விலை உயர்ந்த நகைகளை, துணிகளைப் போல் அல்லவா சுத்தம் செய்கிறோம் ?

அறிமுகம் ஹேகர்ட்டி,
நகைகளை சுத்தம் செய்வதற்கான சர்வதேச முறை



ஹேகர்ட்டி-நகைகளை சுத்தம் செய்வதற்கான உலகப் புகழ் பெற்ற செய்முறை. 1895-ஆம் ஆண்டு முதல் நகை வியாபாரிகள் மற்றும் வெள்ளி வேலைக் கைவினைஞர்களின் நம்பிக்கையைப் பெற்றது. உங்களுடைய தங்கம், வெள்ளி, வைரங்கள் மற்றும் முத்து- இவற்றை மீண்டும் புதிது போலவே காட்சியளிக்கச் செய்யுங்கள்- உங்கள் நகை வியாபாரி செய்து தருவதைப் போலவே. இதை நீங்கள் உங்கள் வீட்டிலேயே செய்யலாம். மிக மிக எளிதான, நான்கே கட்டங்கள் நனைத்து, சுழற்றி, அலசி, உலர்த்தினால் போதும். இது மிக விரைவானது, மிக எளிதானது, முற்றிலும் பாதுகாப்பானது. எடையும் குறையாது. சேதாரமும் கிடையாது. + **ஜுவல் கிளீன்** - தங்கம், மணிக் கற்கள் மற்றும் வைரங்களில் மின்னும் பளபளப்பை மீண்டும் பெற உதவுகிறது. + **பியர்ல் கிளீன்** - முத்துக்களின் பளபளப்பைப் புதுப்பித்துத் தருகிறது. + ***சில்வர் கிளீன்*** - வெள்ளி மற்றும் வெள்ளிப் பூச்சு செய்யப்பட்ட பொருள்களில் உள்ள மங்கலை உடனே நீக்குகிறது. + ***சில்வர் பாலிஷ்*** - வெள்ளிப் பொருள்களில் மின்னும் பளபளப்பை மீண்டும் பெற உதவுகிறது. + ***சில்வர் டஸ்ட்டர்*** மற்றும் **ஜுவல்லரி கிளாத்** - வெள்ளி மற்றும் தங்கத்தில், மங்கல் ஏற்படுவதைத் தடுத்து, பாலிஷ் செய்ய உதவுகின்றன. விலை ரூ. 175/- முதல் ரூ. 285/- வரை தொடர்ந்து பயன்படுத்த. இவை மிக நீண்ட காலம் நீடித்து வரும்.

இறக்குமதி செய்து விற்பனைக்கு விநியோகிப்போர்

Glitterati Pvt. Ltd.

43, டிக்கென்சன் ரோடு, பெங்களூர் - 560 042
தொலைபேசி : 584505, 564463 ஃபேக்ஸ் : 080-5588490

Hagerty

உங்கள் நகை வியாபாரியே இதை சிபாரிசு செய்வார்

ARTIG/1841

ஹேகர்டி தயாரிப்புகள் அனைத்தும் சென்னையிலும், ஆந்திரப்பிரதேசம், கர்நாடகம் மற்றும் கோயம்புத்தூரிலுள்ள இந்த நகரங்களிலும் தேர்ந்தெடுத்த ஜுவல்லரி ஷோ ரூம்களில் கிடைக்கும்.

சென்னை : அக்காரா, பாரதி ஜெம்ஸ் & ஜுவல்ஸ், பிரகாஷ்லால் சீதாராம், G.R. தங்கமாளிகை, L.K.S. கோல்டு ஹவுஸ், லலிதா ஜுவல்லரி, M. ஸ்ரீநிவாசலு செட்டி, மேத்தா ஜுவல்லரி, மோகன் ஜுவல்லரி, நாதெள்ள ஆஞ்சநேயலு செட்டி, நாதெள்ள சம்பத்து செட்டி, பிரின்ஸ் ஜுவல்லரி, சலானி பிரதர்ஸ், பாஸ்ஸ், சலானி & தமனி, சுரேந்திரா & கோ., வைபவ் ஜுவல்லரி, உம்மிடி ஸ்பென்சர்பிளாசா, உம்மிடி எதிராஜு, உம்மிடி நந்தகோபால். **கோயம்புத்தூர்** : சிங்கப்பூர் ஜுவல்லரி. ராஜமுந்திரி : ஸ்வரோஜ் ஜுவல்லரி. சேலம் : கோயம்புத்தூர் ஜுவல்லர்ஸ். • வர்த்தக விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.



இப்போது இன்னும் இரண்டு; மெய்சிலிர்க்கச் செய்யும், இதுவரை இல்லாத பலரக வண்ணங்களை வழங்குகிறது ஃபெவிக்ரில்
ஃபெவிக்ரில் பெர்ள் மற்றும் ஃபெவிக்ரில் பெர்ள் மெட்டாலிக்
பளபளக்கும் பொலிவு...
மினுமினுக்கும் மெருகு
மெய்சிலிர்க்கச் செய்யும் மகத்தாய ஃபினிஷ்களின் ரகங்களிலிருந்து எந்த ஷேட் வேண்டுமாயினும் உபயோகித்துப் பார். இதமாக பளபளக்கும் பெர்ள்ஸ். அல்லது விறுவிறுப்பூட்டும் மெட்டாலிக்கின் மினுமினுப்பு. நவீன போக்கையும், ஃபாஷன்மிக்கதையும் பெற இப்போது நீங்கள் ஒரு பிரஷ்ஷை கையில் எடுத்தாலே போதும்!
தேர்ந்தெடுங்கள் மெய்சிலிர்க்கச் செய்யும் 6 பளபளக்கும் பெர்ள் வண்ணங்கள் மற்றும் 5 மினுமினுக்கும் பெர்ள் மெட்டாலிக் வண்ணங்களிலிருந்து.
ஃபெவிக்ரில் ®
அக்ரிலிக் கலர்ஸ்
சாதாரண தோற்றத்தை கண்கவர் ஒன்றாக்கிடுங்கள்
Fevicryl
Fevicryl
A PIDILITE PRODUCT

SUPPLEMENT TO MANGAYAR MALAR AUGUST '96
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Sri Lanka



இதயம் நல்லெண்ணெய்

நானும் ஒரு கில்லாடி தான் ...

என்ன சார்...

என்ன அப்படிப் பார்க்கறீங்க?

என்னடா வீட்டுக்காரியை

ஆபீசுக்கு அனுப்பிச்சிட்டு இவன்

சமையல் பண்ணிக்கிட்டு

இருக்கானேன்னா?



இன்னைக்கு வீட்ல விசேஷங்க.

எங்க கல்யாண நாள், அவளுக்கு லீவு

கிடைக்கலை. நான் ஆபீசுக்கு லீவு

போட்டுட்டு என் நளபாகத்தை

ஆரம்பிச்சிட்டேன். சமையலிலே

நானும் ஒரு கில்லாடி தான்.

இருக்கவே இருக்கு

இதயம் நல்லெண்ணெய்.

அதுல சமையல் செஞ்சா சுவையும்

மணமும் பிரமாதம்.

இதயத்திற்கு இதமானது **இதயம் நல்லெண்ணெய்**

இதயம் நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில்
கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கிறது.



DELHI DISTRIBUTOR
M/S. PANDIAN STORES, 137, Shasthri Market, Moti Bagh,
New Delhi - 110 021. Ph. : 6877557 & 6111079

HYDERABAD DISTRIBUTOR
M/S. IDHAYAM SALES AGENCY, 15-2-406, Siddiambar Bazaar, III Floor,
Land Mark Centre, Room No.5, Hyderabad - 500 012. Ph. : 510525

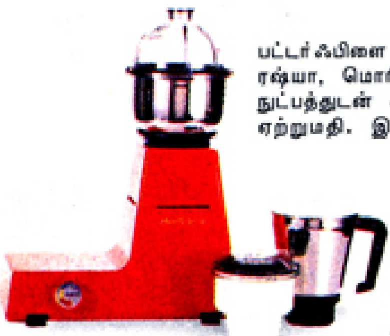
Silverspoon



பட்டு மெருகிடும் மென்மை மேனிக்கு.
LINTAS Rx Pr 3 2432 Tm

காந்திமதி அப்ளையன்சஸ் லிட், 272, மவுண்ட் ரோடு, தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 600 018, தொலைபேசி : 434 5607, 434 7095, 434 6385





பட்டர்ஃபிளை பலநாடுகளில் செயலாற்றும் இந்திய நிறுவனம். ரஷ்யா, மொரிஷியஸ் நாடுகளில் பட்டர்ஃபிளை தொழில் நுட்பத்துடன் கூட்டுத் தொழில், . மற்றும் உலகம் முழுவதும் ஏற்றுமதி. இப்போது மற்றுமோர் உலகத்தரம் வாய்ந்த பட்டர்ஃபிளை தயாரிப்பு. பட்டர்ஃபிளை மிக்ஸர் கிரைண்டர் உங்கள் வசதிக்காக பல சிறப்பு அம்சங்கள். மல்ட்டிபர்ப்பஸ் ஜார், பிளெண்டர் ஜார், மிக்ஸிமேட் அத்தனையும் பளபளக்கும் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலில்... இதன் உறுதியான உடல், கண்ணைக்கவரும் வண்ணம், தேர்ந்தெடுக்க மூன்று மாடல்கள். கார்டியல், அக்மே, பீமா எல்லாவற்றிலும் மிக மிகக் குறைவான சத்தத்துடன் இயங்கும் மோட்டார். அமைதியை விரும்பும் இல்லங்களில் இவற்றால் கிடைக்கும் நிம்மதி. மனநல மருத்துவர்களைக் கேட்டுப்பாருங்கள். அதிக சத்தத்தினால் நம் மூளை எப்படியெல்லாம் பாதிக்கப்படுகிறது என்பதை எடுத்துச் சொல்வார்கள். சத்தத்தினால் சுற்றுப்புறம் பாதிக்கப்படுவதைப்பற்றி இன்று உலகம் முழுவதும் கவலைப்படுவதில் வியப்பு ஏதும் இல்லை. இந்த பிரச்சினையைக் கருத்தில் கொண்டுதான் பட்டர்ஃபிளை மிக்ஸர் கிரைண்டர் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. சுற்றுப்புறத்தை சத்தம் பாதிக்காத வகையில் அமைதியான ஓர் உலகை உருவாக்க. இது உலகளாவிய சிந்தனையை ஒட்டிய கருத்து அல்லவா? நிச்சயமாக... மேலும் உங்களைச் சுற்றிலும் அமைதியான ஒரு சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறோமே, இது இந்தியர்களுக்கே உரிய பண்பாடு அல்லவா?

COME LET'S JOIN FORCE
LOW NOISE
DRIVE NOISE POLLUTION AWAY

பட்டர்ஃபிளை

மிக்ஸர் - கிரைண்டர்

சுற்றுப்புற சத்தத்தை அகற்ற சிறந்ததோர் உலகுக்காக...

Insight-837